



**Learn&Play**  
Home Edition

# ***Welzijn van schoolkinderen:***

*Een educatieve toolkit voor leerkrachten  
en pedagogisch begeleiders*

*Natalja Gudakovska, Thomas Albers, Aleksandrs Milovs, Sara  
Pereira Mota, Lorenzo Longu & Adela Trunkl.*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Deze publicatie is ontwikkeld als onderdeel van het Erasmus+ Strategische Partnerschap “Learn & Play: Home edition”, gefinancierd door het Erasmus+ Programma, projectnummer 2020-1-NL01-KA226-SCH-083101.

**De projectpartners zijn:** Anatta Foundation (Nederland), Lidzdalibas platforma (Letland), IVIZ (Slovenië) and Euroaccion (Spanje).

Details van het volledige rapport, de vertalingen, een toolbox en andere documenten zijn beschikbaar op de website [www.positivementalhealth.eu](http://www.positivementalhealth.eu)

**Projectcoördinatie:** Anatta Foundation, Nederland

Dit rapport is ontwikkeld door (in alfabetische volgorde): Thomas Albers, Natalja Gudakovska, Aleksandrs Milovs, Sara Pereira Mota, Lorenzo Longu and Adela Trunkl.

**Eerste auteur:** Natalja Gudakovska

**Vertaling:** Femke Beute & Oda Salomons

**Graphisch ontwerp:** Darjan Bunta

**Voorgestelde citatie van het volledige rapport:** Gudakovska, N., Albers, T., Milovs, A., Pereira Mota, S., Longu, L., Trunkl, A. (2022). Welzijn van schoolkinderen: Een educatieve toolkit voor leerkrachten en pedagogisch begeleiders. Aalten: Anatta Foundation.

Copyright © 2022 de auteurs. De inhoud, of delen ervan, kan gratis worden gebruikt voor niet-commerciële doeleinden, waarbij de auteurs op passende wijze worden erkend.

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie betekent niet dat zij de inhoud goedkeuren. De inhoud van dit verslag geeft de standpunten van de auteurs weer. De Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor de manier waarop gebruik wordt gemaakt van de hierin opgenomen informatie.



# Inhoudsopgave

## DEEL I: Een Introductie 4

De bedoeling van deze Toolkit	5
De kracht van spellen in competentieontwikkeling	6
Schoolkinderen: Leeftijd & Leren	7
Leren in een gedigitaliseerde omgeving in de lagere schooltijd	11
Welzijn van kinderen en transversale vaardigheden	15
Hoe om te gaan met kinderen? Het belang van de pedagogische relatie bij het werken aan welzijn	19
Belangrijkste benaderingen van de Toolkit	22
Uitgangspunten bij evaluatie	29
Referenties en Publicaties	31

## DEEL II: De Toolkit 32

Raster van de spellen en activiteiten	34
1 A Story About Emotions	36
2 Chain of Strengths	39
3 Cultivating compassion	49
4 Dancing Through Emotions	52
5 I am / You are	55
6 Optimism and positive mindset	57
7 The Gratitude Trees and the Magical World of Gratitude	59
8 Values: What is important to me	64
9 What am I good at?	69
10 A Different Story	76
11 Discover the Importance of Communication	79
12 Emotional Museum	82
13 Find Your Treasure	84
14 Talents & Values into Action	87
15 You Cannot Eat an Entire Pie All at Once	90
16 Your Task Is My Task	93
17 LEGO Tower	95
18 The Orange Game	99

The background is a vertical gradient from light yellow at the top to dark red at the bottom. Overlaid on this are several large, thick white outlines of circles and arcs. Some are solid circles, while others are partial arcs. The text is positioned within the white space of one of the larger circles.

***DEEL I***  
***Een Introductie***

# De bedoeling van deze Toolkit

Het motiveren en engageren van leerlingen bij hun leertraject is altijd een hot topic geweest voor onderwijsprofessionals in alle landen. Door COVID-19 werden traditionele onderwijsmethoden uitgedaagd en moesten leraren klasactiviteiten aanpassen aan een digitale omgeving. De pandemie zette de onderwijsbenaderingen onder druk en trok traditionele onderwijsmethoden nog verder in twijfel. Zo werd de behoefte, die de afgelopen jaren opkwam, aan nieuwe, interactieve en motiverende methoden nog eens extra benadrukt. Zowel formele als niet-formele educatieve instellingen bevinden zich in een positie waarin ze nieuwe manieren moeten vinden, of de oude moeten aanpassen, om met leerlingen te werken. De uitdaging in het werk met leerlingen is om niet alleen te streven hen iets over een onderwerp te leren, maar ook om hun intrinsieke motivatie, betrokkenheid en interesse te vergroten tijdens het leren.

Het project “Leren & Spelen: Thuiseditie”, en in het bijzonder deze Toolkit, is een reactie op de uitdagingen waarmee leerkrachten worden geconfronteerd bij het werken met kinderen van 6-11 jaar. In dit project richten we ons op de ontwikkeling van emotionele en sociale vaardigheden, cruciaal voor het welzijn van deze kinderen, door het gebruik van spellen en een op spel-gebaseerd leren-aanpak. We hebben deze Toolkit ontwikkeld om leerkrachten en onderwijsprofessionals, evenals onze eigen organisaties, te ondersteunen bij het bieden van hoogwaardige en actuele leerervaringen aan schoolkinderen. Om leerlingen te helpen leren leuk te vinden en hen te ondersteunen bij het verkennen van hun eigen potentieel.

Deze Toolkit biedt innovatieve ideeën en hulpmiddelen, samen met richtlijnen uit onze eigen ervaring en die van leerkrachten uit alle vier de landen over hoe spellen en op spel-gebaseerd leren gebruikt kunnen worden bij de ontwikkeling van emotionele en sociale vaardigheden bij kinderen.

In Deel I van de Toolkit vind je de beschrijving van de belangrijkste kenmerken van de op spel-gebaseerde leerbenadering bij kinderen. Daarnaast vind je suggesties voor het omzetten van spellen in educatieve activiteiten waarmee leerlingen ervaringsgericht kunnen leren. Zo kunnen leerlingen sociale en emotionele vaardigheden ontwikkelen om hun welzijn te verbeteren, leerdoelen te bereiken en om te reflecteren op het leerproces. Kortom, dit deel van de handleiding geeft de context en achtergrond weer voor het werken met educatieve games in de klas en andere educatieve omgevingen.

Deel II van de Toolkit biedt een set van 18 educatieve spellen en methoden die gericht zijn op het ontwikkelen van cruciale transversale en zachte vaardigheden (soft skills) voor kinderen van 6-11 jaar, waarmee ze hun welzijn positief kunnen beïnvloeden. Elke op spel gebaseerde methode of activiteit wordt in detail beschreven, met informatie over de voorbereiding van de activiteit, instructies voor het uitvoeren van de activiteit en tips en suggesties voor leerkrachten of pedagogisch begeleiders om van het spel een efficiënte leerervaring voor kinderen te maken, en enkele indicaties voor het reflectie- en evaluatieproces.

Je kunt deze Toolkit gebruiken bij het plannen van een les, een programma van een week, een maand of zelfs langer, speciaal voor schoolkinderen om te werken

aan vraagstukken rond welzijn en stimuleren van één of meer emotionele en/of sociale vaardigheden. In deze Toolkit vind je activiteiten gericht op het ontwikkelen van vaardigheden binnen de volgende dimensies:

- Cognitieve regulatie
- Emotionele processen
- Interpersoonlijke processen
- Waarden
- Perspectief / Mindset
- Identiteit / Zelfbeeld

We moedigen lezers aan om de op spel-gebaseerde methoden uit deze handleiding toe te passen zoals ze hier worden gepresenteerd, en ze aan te passen aan de leeftijdsgroep en behoeften van de leerlingen. We hopen dat onze passie voor spellen en spel-gebaseerd leren jou en je collega's kan motiveren en in staat stellen om jonge kinderen te ondersteunen op hun eigen leerpad naar goed functioneren en zich goed voelen in het leven, nu en in hun toekomst. Onze ervaring is dat educatieve spellen en op spellen gebaseerde methoden een efficiënte en fantastische leerervaring kunnen zijn voor elk kind in jouw school, centrum of organisatie.

## ***De kracht van spellen in competentieontwikkeling***

De methodes die binnen het project “Leren & Spelen: Thuiseditie” zijn ontwikkeld en in deze toolkit zijn opgenomen, hebben een op spel-gebaseerde aanpak. Spellenspelletjes worden al duizenden jaren door mensen gebruikt voor amusement en leren. Bordspellen werden 4000 jaar geleden al gebruikt in het oude Egypte. Ook suggereren ontdekkingen in de Chinese cultuur dat Chinezen in de oudheid spelletjes speelden.

We kennen allemaal klassieke spellen zoals Scrabble, Pictionary, Ganzenbord en vele andere. Er is een groot aantal strategische- en zoektocht (quest) spellen die kinderen en volwassenen nog steeds graag spelen. Naast het element van plezier, kunnen spellen gericht zijn op de ontwikkeling van:

- woordenschat – kinderen leren nieuwe woorden in een vreemde taal of hun moedertaal;
- samenwerkingsvaardigheden – door samen te spelen in teams en gemeenschappelijke strategieën te vinden om verder te komen;
- kritisch denken en probleemoplossend vermogen - omgaan met problemen en het oplossen van uitdagingen;
- argumentatievaardigheden - ideeën aan anderen presenteren en meningen proberen uit te leggen,
- vermogen om te verliezen en te winnen - door om te gaan met mislukkingen en succes.

Ook zijn er spellen die helpen om de wereld te verkennen en verschillende feiten te leren over geschiedenis of aardrijkskunde, om wiskundige vaardigheden te ontwikkelen, evenals geduld en tolerantie, concentratie en aandacht, strategisch denken, snelheid, feedback (geven-ontvangen), geheugen en besluitvorming, verantwoordelijkheid, denken en creativiteit, communicatie- en luistervaardigheden, enz. (Vujovic et al, 2020).

Spellen bieden ook de mogelijkheid om de relatie tussen oorzaak en gevolg te onderzoeken. Spellen gaan verder dan entertainment. Ze maken deel uit van het menselijke ontwikkelingsproces en spelen een belangrijke rol in de ontwikkeling van het kind. Bij mensen zijn games altijd in verband gebracht met de ontwikkeling van complexere processen. Ze helpen ons om de besluitvormende delen van de hersenen te verbinden met het emotionele brein. Door te spelen gaan we op emotioneel en cognitief niveau aan de slag.

Plezier en vreugde vormen de essentie van spelen en dat wekt de interesse en trekt de aandacht van kinderen. Kinderen houden ervan om aangename emoties te voelen. Vreugde is een aangename emotie en stimuleert de creativiteit. De hersenen gaan van een cognitieve en op regels gebaseerde toestand over naar een vloeiende en ontspannen toestand, waarbij het hele lichaam zich bezighoudt met het oplossen van problemen en zo de motivatie hoog houdt. Onderzoek toont aan dat als iemand vaak positieve emoties ervaart, hij uitstekende resultaten boekt op verschillende gebieden van het leven (Diener, 2000).

Spellen vergroten ook de interesse en houden de interesse van kinderen vast. Doen en streven naar wat ons interesseert, geeft ons leven betekenis en voorkomt dat ontevredenheid de overhand krijgt.

Echter, een spel blijft gewoon een spel als we als leerkrachten en pedagogisch begeleiders niet nadenken over hoe we er een leerproces van maken: welke leerdoelen stellen we aan kinderen?, hoe kunnen we reflectieprocessen van kinderen ondersteunen?, hoe bevorderen we samenwerking en zelfonderzoek tussen spelers? Hoe kunnen we dit realiseren? De volgende hoofdstukken en de activiteiten in deze toolkit geven meer uitleg.

## **Schoolkinderen: Leeftijd & Leren**

Bij het ontwikkelen van spellen via dit project hebben we ons gericht op schoolkinderen in de leeftijd 6 - 11 jaar. Dit is de periode waarin de omgeving van een kind zich enorm uitbreidt. Op de leeftijd van zes jaar komen kinderen de schoolomgeving binnen. Hier doen ze ervaring op met leren en testen van nieuwe sociale en academische vaardigheden om hun eigen capaciteiten te bepalen, ook door zichzelf met anderen te vergelijken. In deze jaren leren kinderen over verschillende aspecten van sociale relaties buiten het primaire gezin, door zich te verhouden tot vrienden en klasgenoten. Vriendschappen zijn erg belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen op deze leeftijd, maar kinderen zijn ook erg vatbaar voor groepsdruk.

In deze periode vertraagt de groei en richten kinderen hun energie op het verfijnen van hun motoriek. Naarmate kinderen meer onafhankelijk worden van de vertrouwde omgeving van hun gezin, richt het denken en leren zich meer op het aangaan van nieuwe sociale en academische uitdagingen op school. Ze merken de standpunten van anderen op en confronteren hen met wat ze zich binnen hun familie hebben eigen gemaakt. Hun aandachtsspanne neemt drastisch toe, om tegemoet te komen aan de behoefte aan aandacht die schoolwerk van hen vraagt.

## Sociale aspecten van de kindertijd (6-11 jaar)

Tijdens deze periode zijn kinderen erg gefocust op het behouden van zelfvertrouwen en een gevoel van eigenwaarde. Ze willen zich goed voelen over zichzelf en zoeken naar manieren om dat gevoel te versterken. Schooljaren kunnen hun gevoel van eigenwaarde op de proef stellen. Ze kunnen overwinningen en mislukkingen ervaren; ze kunnen zich geaccepteerd voelen of moeite hebben om erbij te horen. Kinderen vinden manieren om met deze uitdagingen om te gaan en een evenwicht te vinden, met de steun van familie en andere gerespecteerde volwassenen en vrienden. Deskundigen beweren dat zelfs als er geen brede kring van steun aanwezig is, een kind sneller zal leren hoe het zich moet herstellen na een uitdaging als er ten minste één belangrijke volwassene in zijn leven is die hem steunt en met wie het kind een warme vertrouwensrelatie heeft.

De Leren & Spelen: Thuiseditie-benadering is ontworpen om het gevoel van eigenwaarde te bevorderen door middel van (online) activiteiten die aanwezigheid en deelname aanmoedigen, waardoor kinderen de kans krijgen om nieuwe dingen te proberen en zichzelf uit te dagen, terwijl ze ontdekken wat ze leuk vinden en waar ze goed in zijn.

Gedurende deze periode zijn kinderen erg bezorgd om aardig gevonden te worden en geaccepteerd te worden door leeftijdsgenoten. Dit verlangen om geaccepteerd te worden komt tot uiting in hun neiging om te praten, te handelen en zich te kleden zoals iedereen, terwijl ze tegelijkertijd anders zijn. In deze periode leren kinderen hun verlangen om deel uit te maken van de groep te reguleren, zonder hun gevoel van individualiteit volledig te verliezen. De online omgeving vormt in dit opzicht een extra uitdaging, waar kinderen erbij willen horen en aardig gevonden willen worden door anderen: het creëert een zeer competitieve ruimte waarin kinderen zichzelf vergelijken met onrealistische presentaties van anderen, wat een negatief effect kan hebben op hun individualiteit. De aanpak van Leren & Spelen: Thuiseditie houdt rekening met de valkuilen van de online omgeving en probeert littekens in sterren te veranderen door een gezonde, realistische individualiteit en haalbare innerlijke en uiterlijke aanwezigheid van kinderen te bevorderen.

Gedurende deze periode beginnen kinderen acceptabele rolmodellen op te zoeken. Ze kunnen deel uitmaken van de populaire cultuur, een familielid die ze bewonderen of zelfs een fictief personage zijn. Kinderen gebruiken rolmodellen om verschillende gedragingen te exploreren, hun identiteit uit te breiden en om te beginnen met het onderzoeken van toekomstige doelen. Door deel te nemen aan de 'Leren & Spelen' activiteiten kunnen kinderen in deze leeftijdsgroep de verschillende emotionele en sociale vaardigheden ontwikkelen die ze bewonderen in hun rolmodellen. Door middel van op spel-gebaseerd leren onderzoeken ze hoe het ontwikkelen van bepaalde vaardigheden ervoor zorgt dat ze zich beter voelen over zichzelf, wat hen ertoe aanzet rolmodelkeuzes te maken die hun welzijn bevorderen in plaats van de aandacht te trekken door rolmodellen met een twijfelachtige reputatie te imiteren. Er zijn Leren & Spelen: Thuiseditie-activiteiten die het idee van een rolmodel verkennen.

Gedurende deze periode beginnen kinderen ook het geloof en het waardensysteem van hun familie in twijfel te trekken. Naar school gaan en hun sociale kring uitbreiden, betekent uit hun vertrouwde comfortzone stappen en



andere waardesystemen en overtuigingen tegenkomen die verschillen van die van henzelf. Dit opent een nieuw perspectief op dingen en kinderen beginnen enkele van de eerder aanvaarde overtuigingen in twijfel te trekken en hun eigen standpunten te ontwikkelen. Het Leren & Spelen: Thuiseditie-model gaat over het bevorderen van een gezond waardesysteem dat het positieve zelfbeeld en de onafhankelijkheid van het kind benadrukt. Kinderen hebben verschillende geloofs- en waardenachtergronden, die vervolgens botsen met de overtuigingen en waarden van andere kinderen en leden van de samenleving die ze tegenkomen. Het Leren & Spelen: Thuiseditie-model is ontworpen om schoolkinderen de kans te geven onderscheidingsvermogen te ontwikkelen in wat het beste voor hen werkt en hun welzijn bevordert door competenties te ontwikkelen die een solide basis vormen voor het beginnen met het uitwerken van hun eigen waardensysteem.

In deze periode beginnen kinderen zich te vestigen binnen hun gezin. Respect krijgen betekent veel voor hen en ze proberen indruk te maken op andere leden van de familie. Hieruit kan intense rivaliteit tussen broers en zussen voortvloeien. Rivaliteit tussen broers en zussen zou niet opzettelijk moeten worden aangemoedigd. En alle kinderen in het gezin zouden geprezen moeten worden om hun werkelijke prestatie. Leren & Spelen: Thuiseditie-activiteiten zijn ontworpen om samenwerking te bevorderen en het “ik ben goed, jij bent goed”-principe te benadrukken, waarbij elk individu met zijn kenmerken, wordt beschouwd als een waardevolle bijdrage aan de gemeenschap.

In deze periode verleggen kinderen ook de grenzen en proberen ze meer zelfstandigheid te krijgen. Naarmate ze ouder worden binnen deze leeftijdscategorie, hebben ze de neiging om meer weerstand te bieden tegen de grenzen die ouders hen stellen. Conflicten die in deze periode tussen kinderen en ouders ontstaan, dragen bij aan het opbouwen van veerkracht op weg naar volledige onafhankelijkheid. Met Leren & Spelen: Thuiseditie-activiteiten kunnen leerkrachten kinderen ondersteunen in hun zoektocht naar leeftijdsafhankelijke onafhankelijkheid en zo ouders helpen tijdens deze uitdagende periode in de ontwikkeling van het kind.

Schoolkinderen maken een periode door van intensieve kennisverwerving en beheersen van nieuwe vaardigheden. Wanneer dit proces soepel verloopt en kinderen geen specifieke leerproblemen hebben, resulteert dit in een versterking van hun gevoel van eigenwaarde. Aan de andere kant, als dit proces wordt gekenmerkt door leerproblemen, kunnen kinderen op deze leeftijd de neiging hebben om gemakkelijk op te geven of zich vernederd voelen, omdat ze nog niet de vaardigheden hebben ontwikkeld om dergelijke uitdagingen constructief aan te gaan. Daarom is steun en de juiste aanmoediging van relevante volwassenen zo belangrijk op deze leeftijd. Het paradepaardje van Leren & Spelen: Thuiseditie is het bevorderen van emotionele veerkracht bij kinderen. Kinderen helpen vaardigheden en competenties te ontwikkelen om goed om te gaan met leeftijdsgebonden tegenspoed is het belangrijkste doel van dit project. De activiteiten die dit project aanbiedt, zijn bedoeld om leerkrachten te ondersteunen bij het begeleiden van kinderen naar de ontwikkeling van positieve veerkracht, ook in een online omgeving.

Gedurende deze periode raken kinderen meer bezig met hun fysieke uiterlijk en worden ze uitgedaagd om hun lichaamsbouw en fysieke capaciteiten te accepteren.

Ze hebben de neiging zichzelf met anderen te vergelijken om er zeker van te zijn dat ze niet de enigen zijn met bepaalde “gebreken”. In dit stadium kun je ook verwachten dat ze uitgesproken verlegenheid vertonen of pogingen ondernemen om sociale evenementen te vermijden waar hun lichaamsbouw kan worden gezien (zwembaden, omkleden voor en na lessen lichamelijke opvoeding, enz.). Ook het bevorderen van zelfacceptatie maakt deel uit van de Leren & Spelen-aanpak, door kinderen te helpen een gezond zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Tijdens de schooljaren wordt kinderen gevraagd om uit de comfortzone van hun gezin te stappen, wat veel angsten oproept die voorheen niet werden geactiveerd. Kinderen worden in dit stadium aangespoord om hun innerlijke angsten onder ogen te zien, zoals de angst voor het onbekende en het niet vertrouwde, de angst voor de toekomst waardoor ze zich zorgen gaan maken over wat er gaat gebeuren, de angst om te falen of niet goed genoeg te zijn, de angst om vernederd of belachelijk gemaakt te worden. Naar school gaan geeft ook het gevoel de controle te verliezen over wat er thuis gebeurt. Dus in dit stadium kan de angst voor het verlies van familie, vrienden en zelfs bezittingen worden geactiveerd. Angsten zijn een natuurlijk onderdeel van verandering en opgroeien betekent precies dat: verandering. Omgaan met angst en effectieve vaardigheden ontwikkelen voor het omgaan met stress of vervelende situaties door middel van spellen en op spel-gebaseerde activiteiten, is een leuke manier om innerlijke angsten het hoofd te bieden en innerlijke veerkracht te ontwikkelen, en dat is precies waar Leren & Spelen: Thuiseditie-activiteiten voor zijn ontworpen.



Tijdens deze fase worden kinderen ook geconfronteerd met de noodzaak om compromissen te sluiten en op de een of andere manier hun wensen en verlangens onder de knie te krijgen. Ze leren dat niet altijd al hun verlangens vervuld kunnen worden en ze beginnen hun wensen aan te passen om in de groep te passen en goed te functioneren. Leren & Spelen: Thuiseditie-activiteiten zijn ontworpen om kinderen te helpen meer op hun eigen innerlijke hulpbronnen en competenties te vertrouwen; daarmee neemt de behoefte om elke behoefte door anderen te laten vervullen om zich goed te voelen over zichzelf geleidelijk af.

Kinderen van deze leeftijdsgroep worden ook uitgedaagd om een duidelijk en realistisch zelfbeeld te krijgen, zodat ze tegen de tijd dat ze de adolescentie bereiken zich bewust zijn van hun sterke en zwakke punten, en met vertrouwen de uitdagingen van de komende ontwikkelingsperiode kunnen aangaan. Met Leren & Spelen: Thuiseditie-activiteiten en -methoden krijgen kinderen en leerkrachten duidelijke feedback over hoe ze zichzelf zien en welke competenties kunnen worden versterkt om een optimaal niveau van welzijn te behouden.

Het uitgangspunt van het Leren & Spelen: Thuiseditie-project is de overdraagbaarheid van het klassikale werk naar online klaslokalen. Het project heeft tot doel leerkrachten en pedagogische begeleiders een manier te bieden om alle benaderingen die zij kennen en gebruiken voor het ontwikkelen van emotionele intelligentie bij kinderen, en die al werden gebruikt in het traditionele klaslokaal, naadloos te verweven in een op spellen gebaseerde benadering, en biedt ideeën om ze aan te passen aan een online omgeving. De methodologie geeft leerkrachten en kinderen dus de kans om competenties aan te pakken, bij te houden en zelfs te ontwikkelen - die in de laatste twee jaar van af en aan traditionele onderwijs op de een of andere manier op de achtergrond raakten, voornamelijk vanwege het gebrek aan tijd en middelen om emoties van een afstand aan te pakken. Het project maakt dit allemaal op een leuke en gemakkelijke manier mogelijk. Leraren helpen om kinderen via internet te bereiken en emoties te bespreken, kinderen te helpen emotionele intelligentie te ontwikkelen en, in sommige gevallen, in ieder geval moeilijke tijden het hoofd te bieden.

## ***Leren in een gedigitaliseerde omgeving in de lagere schooltijd***

Het Leren & Spelen: Thuiseditie-project beantwoordt aan de COVID-19-uitdaging, toen alle leraren en onderwijzers in een digitale of hybride omgeving moesten werken en nieuwe methodologische benaderingen moesten vinden. Het onderwijsparadigma moest zich aanpassen en upgraden naar digitale pedagogiek om geaccepteerd te worden door, en geschikt te zijn voor schoolkinderen. Digitale pedagogiek is de studie en het gebruik van hedendaagse digitale technologie in onderwijs- en leeromgevingen.

Laten we eerst eens kijken wat dat betekent. De gezondheidsuitdaging waarmee de wereld wordt geconfronteerd, heeft de urgentie voor de pedagogie versneld om zichzelf in hoog tempo te herdefiniëren, maar de behoefte aan een dergelijke herstructurering was al eminent. De term “Digital Natives” is niet nieuw: hij

is bedacht door de Amerikaanse auteur Marc Prensky en wordt gebruikt om mensen te labelen die geboren zijn na de digitale revolutie (in de jaren tachtig) en opgroeiden volledig ondergedompeld in het informatietijdperk. Afhankelijk van hun opvoeding hebben digital natives zich min of meer volledig kunnen aanpassen aan de intensiteit en snelheid van digitale informatie en prikkels via apparaten en platforms zoals mobiele telefoons, tablets, computers enzovoort. Hun cognitieve vermogens zijn aangepast om tegemoet te komen aan het snelle, multi-stimuli directe bevrediging- en beloningssysteem, wat wordt weerspiegeld in een opmerkelijk kortere aandachtsspanne.

De doelgroep van de Leren & Spelen: Thuiseditie-editie zijn kinderen in de leeftijd van 6-11 jaar. We kunnen hen omschrijven als Uber-Digital Natives, omdat ze zijn geboren in een tijdperk waarin digitale technologie super toegankelijk werd. Een 'gewone' Digital Native-persoon was op zo'n jonge leeftijd niet in staat om met digitale apparaten om te gaan, vanwege de relatief hoge kosten en beperkte markttoegankelijkheid op dat moment. De Uber-Digital Natives hebben het "voorrecht" dergelijke apparaten binnen handbereik te hebben, praktisch terwijl ze de wereld nog steeds observeren vanuit het comfort van hun kinderwagen.

Pedagogiek en het onderwijssysteem staan dus voor een enorme paradox. Gezien de gezondheidssituatie in de wereld, evenals de verandering van het onderwijsparadigma in het algemeen, worden leraren vandaag de dag voortdurend gedwongen om te leren en hun onderwijsmethoden aan te passen om gelijke tred te houden met de eisen en veranderende cognitieve capaciteiten van de "Digital en Uber-Digital Natives." Leraren variëren op dit moment (op een groot aantal uitzonderingen na) van degenen die het gebruik van digitale technologie in het onderwijsproces accepteren, maar moeite hebben om dit te doen vanwege een gebrek aan kennis, tot degenen die het gebruik van dergelijke hulpmiddelen in de klas afwijzen. Er is een onuitgesproken verwachting dat schoolinhoud niet langer op de ouderwetse manier wordt overgebracht, maar wordt ingebed met digitale technologie en digitale functies.

Als we deze paradox echter nauwkeurig onderzoeken, heeft de basis een zilveren randje. En dat is het feit dat experts het erover eens zijn dat de "Digital Natives" en zelfs "Uber-Digital Natives" duidelijk vaardig omgaan met hun sociale digitale leven, maar aanzienlijk minder vaardig binnen de educatieve context (Howell, 2012)

Vanuit dat perspectief bekeken, bieden digitale hulpmiddelen leraren een geheel nieuwe en uitgebreide reeks middelen om leren te motiveren en de nieuwsgierigheid van "Uber-Digital Natives" te stimuleren. Meer specifiek kan de integratie van digitale pedagogiek kinderen tijdens hun ontwikkelingsfase ten goede komen. Het kan hen helpen actiever te worden in het leerproces. Ze kunnen hun eigen kennis construeren en hun realiteit bepalen op basis van hun ervaringen; ook wel constructivisme genoemd (Elliott et al., 2000).

## *Het voordeel van online onderwijs*

Tegenwoordig maken leraren steeds meer gebruik van nieuwe technologie om het onderwijs interactiever en boeiender te maken. Als gevolg hiervan zien leraren de voordelen van afstandsonderwijs en vinden ze manieren om deze mogelijkheden in hun curriculum op te nemen.

Toen de scholen in 2020 voor het eerst sloten vanwege pandemische beperkingen, leek het er echter op dat iedereen moeite had om zich aan te passen aan de nieuwe onderwijsrealiteit. Leraren probeerden hun traditionele inhoud aan te passen aan een digitale context, en kinderen hadden moeite om online te accepteren als een bron van formeel onderwijs in tegenstelling tot het voornamelijk niet-formele vrijetijdsgebruik waaraan ze gewend waren.

Niet iedereen had het echter moeilijk. Sommige kinderen deden het echt goed op school toen het online werd gegeven. En deze kinderen werden meestal uitgedaagd als het ging om het opnemen van de traditioneel overgebrachte schoolinhoud.

Dit waren meestal verlegen leerlingen, sommige zelfs hyperactieve en/of zeer creatieve kinderen die het plotseling beter deden met afstandsonderwijs dan in de klas met face-to-face interacties. Het lijkt erop, en zoals sommige leerkrachten constateren, dat deze leerlingen eindelijk hun draai hebben gevonden binnen het onderwijs.

Dus, waarom is dat? En wat kunnen deze kinderen ons leren over afstandsonderwijs en leren?

Door deze kinderen te observeren, hebben leraren en experts enkele van de verborgen redenen ontdekt waarom een handvol leerlingen worstelen met face-to-face klassikaal werk, waarbij ze zich de vele voordelen realiseren van afstandsonderwijs en de verschuiving van het onderwijsparadigma die recentelijk heeft plaatsgevonden.

## *De voordelen van het zelf je eigen tempo bepalen (Self Pacing)*

Online leren geeft leerlingen en studenten de kans om in hun eigen tempo te leren, wat voor velen veel voordelen met zich meebrengt. Tijdens de periodes van totale afsluiting van scholen waren de schoolroosters erg flexibel, waardoor kinderen meer keuze hadden over wanneer en hoe ze hun schoolwerk deden. Zelfs met online lessen, die werden teruggebracht tot zo min mogelijk schermtijd, waarbij de leraar soms alleen de instructies kan geven, geeft afstandsonderwijs een gevoel van rust omdat er ook geen beperkingen zijn opgelegd door klasgenoten. Ze hoeven zich dus geen zorgen te maken dat ze zich een betweter voelen in het bijzijn van anderen. Afstandsonderwijs kan dus de mogelijkheid bieden om in eigen tempo te werken. Leerlingen kunnen het materiaal zo vaak als nodig bekijken en verder gaan dan reeds bekende onderwerpen.

Sommige leerkrachten merkten op dat dit leerlingen een voorproefje geeft van zelfstandigheid en verantwoordelijkheid, omdat ze niet langer onder het micromanagement van de schooldag staan. Ze kunnen hun dag inrichten volgens hun leerbehoeften, meer of minder tijd nemen voor sommige vakken, pauzes nemen of zich zelfs vervelen, wat volgens onderzoek allemaal gunstig is voor het leerproces. In die zin geeft afstandsonderwijs leerlingen de kans om tijdmanagementvaardigheden te ontwikkelen.

## *Meer realistische verwachtingen*

De verandering in leer-onderwijzende modaliteiten vraagt onvermijdelijk om een aanpassing van wat er verwacht wordt dat kinderen leren. Het is meer een neveneffect dan een bewuste poging van het onderwijssysteem om de eisen aan leerlingen en studenten te verminderen. Omdat de inhoud van het schoolwerk echter moet worden aangepast om geschikt te zijn voor online leren, zijn veel leraren gedwongen om de inhoud die ze onderwijzen opnieuw te bekijken en de werkdruk toegankelijker en minder overweldigend te maken.

Veel onderzoeken hebben aangetoond dat academische druk wordt beoordeeld als de hoogste druk voor schoolgaande jongeren. Ook leraren staan de afgelopen tien jaar steeds strenger onder toezicht om hun leerlingen voor te bereiden op gestandaardiseerde toetsen. Een druk die doorsijpelt naar leerlingen die tijdens het schooljaar dubbel zo vaak ongezonde stressniveaus rapporteren in vergelijking met zomervakantieperiodes (Fleming, N., 2020). Kinderen lijken minder druk te voelen om te falen wanneer ze bezig zijn met online leren. “Door de druk van het voortdurend testen weg te nemen, komt er meer ruimte voor echt leren”, is slechts een van de gevoelens die kinderen uiten als hen wordt gevraagd wat ze leuk vinden aan online onderwijs.

En er is ook de kwestie van meer tijd om te rusten. Kinderartsen adviseren als vuistregel minimaal 12 uur slaap voor kinderen van 6-12 jaar. Veel onderzoeken tonen echter aan dat kinderen niet genoeg slaap krijgen, wat een grote invloed heeft op hun academische prestaties. Met afstandsonderwijs en het flexibele schema krijgen veel kinderen misschien dat extra uur slaap dat ze nodig hebben. Zo zijn er kinderen die moeite hebben om 8.00 uur in de ochtend in de klas te komen, maar zich om 10.30 uur prima kunnen organiseren om een online leeractiviteit bij te wonen.

## *Minder afleiding, meer focus op leren*

Tijdens de lockdowns meldden zowel leerlingen als leraren dat ze de persoonlijke contacten misten die traditioneel onderwijs biedt. Maar hoe waardevol het persoonlijke onderwijs en samen leren ook is voor het verwerven van sociale vaardigheden, veel kinderen hebben enorm geprofiteerd van de afzondering die online leren met zich meebrengt. Vooral kinderen die vaak het doelwit waren van pestkoppen. Ook verlegen, sociaal angstige leerlingen voelden zich veel meer op hun gemak in de thuisomgeving en konden zich beter concentreren, wat leren en onthouden veel gemakkelijker maakte. In een gedigitaliseerde opzet leken het socialisatieproces en de sociaal-emotionele vaardigheden echter achter te blijven, of kregen geen kans om zich voldoende te ontwikkelen. De activiteiten die binnen het project “Leren & Spelen: Thuiseditie” zijn ontwikkeld en in deze toolkit zijn opgenomen, zijn bedoeld om de omgang met het nieuwe onderwijsparadigma te vergemakkelijken en sociaal-emotionele vaardigheden te benaderen in reguliere lessen, in gedigitaliseerde omgevingen en in hybride opstellingen.

Het onderwijs verandert echter snel en dat vraagt om een nieuwe houding ten opzichte van digitale hulpmiddelen in de leeromgeving: een houding van verwelkomend enthousiasme voor alle mogelijkheden die dit nieuwe hoofdstuk in het onderwijs de leraren en hun leerlingen biedt.

Veel kinderen van nu hadden bijna geen moeite om zich aan te passen aan een digitale leeromgeving. Ook al zijn we nu terug bij fysieke klaslokalen, in veel opzichten is leren op afstand onze nieuwe realiteit geworden met een handvol mogelijkheden, uitdagingen en positieve effecten op het leerproces en de belanghebbenden.

Als het op de juiste wijze is gestructureerd geeft afstandsonderwijs individuele leerlingen de mogelijkheid om het leerproces aan te passen aan hun (leer) behoeften en tempo, wat het leerresultaat enorm ten goede komt. De tools en methodologie die het Leren & Spelen-project ontwikkelde, zijn precies daarop gericht. Het zijn eenvoudig toepasbare (online) tools, waarbij ook rekening wordt gehouden met het dilemma van het opbouwen van emotionele en sociale vaardigheden wanneer het contact met andere leerlingen is beperkt.



# Welzijn van kinderen en transversale vaardigheden

Het doel van de methodologie en oefeningen in deze toolkit is om het welzijn van leerlingen te bevorderen. Als concept is het welzijn van kinderen niet eenvoudig te definiëren, ook al zal elke leerkracht wel een idee hebben van wat het welzijn van kinderen is. De beste definitie is wellicht die van UNICEF (2007), die het als volgt heeft gedefinieerd: “De ware maatstaf voor het aanzien van een land is hoe goed het zorgt voor zijn kinderen – hun gezondheid en veiligheid, hun materiële bescherming, hun opleiding en socialisatie, en hun gevoel geliefd, gewaardeerd en opgenomen te zijn in de families en samenlevingen waarin ze geboren zijn”.

Welzijn is dus meer dan de afwezigheid van een slechte gezondheid of een mentale stoornis. Het heeft betrekking op het vermogen van een kind om gelukkig te zijn in het leven, positieve relaties met anderen te ontwikkelen en te onderhouden en om te gaan met uitdagingen op een voor de leeftijd geschikte manier. Het omvat ook het vermogen om met negatieve gevoelens en levensgebeurtenissen om te gaan en terug te veren bij tegenspoed en bevat in het algemeen het concept van psychologische veerkracht (Friedli, 2009).

Om het welzijn van kinderen in een schoolomgeving te bevorderen, is sociaal en emotioneel leren (SEL) een van de best onderzochte benaderingen. Dit SEL-proces (Elias et al., 1997) is het verwerven en ontwikkelen van een reeks competenties om:

- “emoties te herkennen en managen;
- positieve doelen te stellen en bereiken;
- de perspectieven van anderen te waarderen;
- positieve relaties aan te gaan en onderhouden;
- verantwoorde beslissingen te nemen en constructief om te gaan met interpersoonlijke situaties.”

Het doel van sociaal en emotioneel leren is het bevorderen van de ontwikkeling van kwaliteiten bij kinderen, die hen zullen helpen een passend niveau van welzijn te behouden.

16

## Welke competenties zouden ontwikkeld kunnen worden om welzijn te bevorderen?

In de eerste fase van het project hebben we een onderzoek uitgevoerd onder leerkrachten en ouders van leerlingen van 6-11 jaar om te inventariseren welke competenties belangrijk worden geacht voor het welzijn van een kind. Met competenties bedoelen we vaardigheden, attitudes, kennis en waarden. De juiste kennis hebben over wat welzijn is en wat je kunt doen om het te behouden (d.w.z. psycho-educatie) is niet genoeg voor kinderen om hun welzijn te ontwikkelen en te behouden. Het ontwikkelen van emotionele en sociale vaardigheden (zoals het oplossen van conflicten of het maken van vrienden) en het hebben van de juiste mentaliteit (bijvoorbeeld optimistisch zijn in plaats van pessimistisch) zijn van fundamenteel belang voor het leven van jonge mensen.



Tabel 1. Welzijn competentiemodel (Albers &amp; Beute, 2022)

Domein / vaardigheid	Beschrijving
<b>Kritisch denken</b>	<b>Het vermogen om informatie op gepaste wijze / adequaat te analyseren om een oordeel te kunnen vormen.</b>
Probleem-oplossend vermogen	In staat zijn een probleem en mogelijke oplossingen te identificeren en inzicht hebben in de mogelijke voor- en nadelen van elke mogelijke oplossing.
Doelen stellen en bereiken	Het vermogen om passende persoonlijke doelen te stellen en die doelen te bereiken door actie te ondernemen.
Besluiten nemen	Besluiten nemen is het vermogen om op elk moment weloverwogen beslissingen te nemen. Deze vaardigheid vereist dat kinderen mogelijke handelwijzen, de mogelijke gevolgen voor elk alternatief, de kans op elke mogelijke uitkomst in kunnen schatten, en in staat zijn om de meest geschikte optie te selecteren en te implementeren.
In staat zijn om gedachten en meningen te uiten	Zich zelfverzekerd voelen bij het uiten van gedachten en meningen.
Creativiteit	Innovatieve en nieuwe manieren van denken, verbinden en handelen.
Zelfregie en zelfreflectie	Een gevoel van keuzevrijheid en autonomie hebben over het eigen leven en de omgeving. Verantwoordelijkheid kunnen nemen voor het eigen gedrag, de emoties en gedachten.
<b>Emotioneel</b>	<b>‘Hoe ik me voel’</b>
Emotionele kennis	Emotionele kennis en expressie. Het vermogen om een breed scala aan emoties te herkennen, te begrijpen en te onderscheiden, en deze op een constructieve manier te uiten. Dit omvat bijvoorbeeld de kennis dat emoties na verloop van tijd vervagen.
Emotionele regulatie	Het vermogen te reageren op de voortdurende eisen van de ervaring van een breed scala van emoties. Op een manier die ondersteunend is voor het eigen welzijn, sociaal acceptabel en voldoende flexibel om spontane reacties mogelijk te maken. Evenals het vermogen om spontane reacties uit te stellen wanneer nodig. Het omvat het vermogen om actie te ondernemen zelfs wanneer angst ervaren wordt.

Empathie en compassie	Empathie gaat over het in staat zijn om het perspectief van iemand anders in te kunnen nemen, te begrijpen en te voelen wat een ander voelt, zowel affectief als cognitief. Compassie voor anderen is een gevoel van vriendelijkheid, een gevoel van goedheid naar anderen toe dat gepaard gaat met het verlangen om te helpen.
-----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Sociaal</b>	<b>‘Hoe ik me verhoud tot anderen’</b>
----------------	----------------------------------------

Communicatieve vaardigheden	Het vermogen om duidelijk te communiceren en aandachtig te luisteren. In staat zijn om effectief informatie te ontvangen, waar te nemen en te delen met anderen. Het is een wederzijdse uitwisseling van informatie en elkaar begrijpen.
-----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sociale probleemoplossende vaardigheden	De set van vaardigheden voor het oplossen van conflicten die helpen om problemen en conflicten tussen individuen op een positieve manier aan te pakken zodra ze zich voordoen. Op constructieve wijze met conflicten om kunnen gaan.
-----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Opbouwen en onderhouden van relaties	Het vermogen om gezonde en bevredigende relaties aan te gaan en te onderhouden met verschillende individuen en groepen (leeftijdsgenoten en volwassenen). Liefdevol en zelfverzekerd zijn. In staat zijn zich op een warme, tedere en liefdevolle manier naar anderen uit te drukken (wanneer van toepassing), zoals door het geven van knuffels.
--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Samenwerken	De handeling of het proces van samenwerken om iets voor elkaar te krijgen of om een gemeenschappelijk doel te bereiken dat voor beide partijen voordelig is.
-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Respectvol zijn richting de behoeften van anderen	Begrijpen van de (non-)verbale signalen en hints van anderen, die binnen sociale contexten belangrijk zijn voor deelname aan de sociale dynamiek. De behoeften en grenzen van anderen (leeftijdsgenoten en volwassenen) erkennen en respecteren.
---------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vergevingsgezind zijn	Mensen kunnen vergeven voor het maken van fouten of voor het doen van dingen die in strijd zijn met de eigen behoeften en verwachtingen.
-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Waarden</b>	<b>‘Wat ik belangrijk vind in mijn leven’</b>
----------------	-----------------------------------------------

Interesse in de samenleving	Geïnteresseerd zijn in de samenleving waar men deel van uitmaakt. In deze leeftijdsgroep betekent dit niet automatisch dat er een actieve bijdrage aan de gemeenschap geleverd wordt.
-----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Familiewaarden	Belang en prioriteit geven aan waarden die het hele gezin omvatten, ongeacht de structuur ervan.
----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

Sociale waarden en regels respecteren	Begrijpen en respecteren van de waarden die dominant zijn in een bepaalde sociale context, zoals school.
---------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Perspectieven / mindset</b>	<b>‘Hoe ik naar de wereld om mij heen en naar andere mensen kijk’</b>
Ruimdenkend en nieuwsgierig	De wens om betrokken te zijn bij de wereld en deze te begrijpen. Interesse in veel verschillende dingen. Een voorkeur voor een beter begrip van complexe onderwerpen of problemen. Leergierig zijn en gemotiveerd zijn om te leren op basis van vreugde en interne motivatie, in plaats van het vermijden van pijnlijke ervaringen zoals schaamte of schuldgevoelens omdat je iets niet (goed) doet.
Optimistisch zijn	Een positieve verwachting van de toekomst hebben en uitdagende ervaringen vanuit een optimistisch perspectief bekijken.
<b>Identiteit / zelfbeeld</b>	<b>‘Hoe ik naar mezelf kijk en op basis daarvan handel’</b>
Zelfbewust zijn	Gevoel hebben voor je eigen persoonlijkheid en karakter. De eigen sterke en zwakke punten kennen. De eigen behoeften kennen en herkennen.
Denken gericht op groei (groei mindset)	Een fundamenteel gevoel hebben dat men kan veranderen en dat deze verandering intentioneel bereikt kan worden.
Eigenwaarde	Je goed voelen over jezelf en gelukkig zijn met het type persoon dat je kiest te zijn. Een fundamenteel gevoel van beminnelijk te zijn en zich geliefd en geaccepteerd te voelen. Je veilig voelen (niet beoordeeld) in relatie tot je lichaam, jezelf en anderen.
Zelfcompassie	Lief zijn voor zichzelf.
<b>Fysiek</b>	<b>‘Hoe ik mijn lichaam gebruik’</b>
Actief zijn	Actief zijn, bewegen en sporten.
Speelsheid	Een speelse houding hebben. Spelen op een fysiek actieve manier.

De resultaten van ons onderzoek worden weergegeven in tabel 1 hieronder. Er zijn zeven verschillende domeinen in dit competentieoverzicht (Albers & Beute, 2022): hoe ik denk (cognitief), hoe ik me voel (emotioneel), hoe ik me verhoud tot anderen (sociaal), een positieve kijk op het leven hebben (mindset), een gezond identiteitsgevoel (identiteit), een begrip van mijn waarden en hoe ik mijn lichaam gebruik (fysiek).

Het ontwikkelen van deze welzijnscompetenties bij kinderen in een schoolomgeving gebeurt voornamelijk op twee manieren: aangeleerd en opgevangen (Blyth et al., 2019).

Op de aangeleerde manier volgen kinderen onder begeleiding van een leerkracht een onderwijsactiviteit die bewust inspeelt op de wens of behoefte om bepaalde welzijnscompetenties te verwerven of te ontwikkelen. Wanneer leerkrachten in

de klas werken met de tools uit deze handleiding, richten ze zich bewust op het ontwikkelen van de sociale en emotionele vaardigheden van kinderen en ontwikkelen ze deze dus op een aangeleerde manier.

De educatieve omgeving en cultuur van het klaslokaal en het soort activiteit zijn belangrijk. Het hebben van een positieve en emotioneel veilige omgeving en een op vertrouwen gebaseerde en gezonde pedagogische relatie met de leraar zijn opgevangen strategieën die hoogstwaarschijnlijk resulteren in onderwijs van hoge kwaliteit (Jacobs & Wright, 2017). Door een op vertrouwen gebaseerde relatie leert een kind direct van een leerkracht door, bijvoorbeeld te imiteren hoe de leraar omgaat met stress of vervelende ervaringen. Meer informatie over het bevorderen van de pedagogische relatie is te vinden in het hoofdstuk over de mindset van de leraar.

## ***Hoe om te gaan met kinderen? Het belang van de pedagogische relatie bij het werken aan welzijn***

De meeste leraren zullen begrijpen dat een van de belangrijkste factoren in het onderwijs is hoe een leraar onderwijst, niet alleen wat er wordt onderwezen. Het 'hoe' is een sleutelfactor, vooral als het gaat om het welzijn van kinderen in de klas. We weten dat leerkrachten hier veel ervaring mee hebben, dus in dit hoofdstuk proberen we wat meer informatie te geven over hoe dit kan worden gedaan.

In de 'positieve onderwijspedagogiek'-benadering (Waters, 2021) wordt welzijn ingebouwd in alle vakken en klassen in de hele school, en niet alleen op die momenten die welzijn expliciet aan de orde stellen. Dit heeft ook te maken met de opgevangen (imiterende) manier van leren (Blyth et al., 2019) waarin leerlingen leren door de manier waarmee de leraar omgaat met stressvolle situaties of conflicten in het klaslokaal (bijvoorbeeld door optimistisch te zijn in plaats van pessimistisch). Sommige onderzoekers stellen zelfs dat de kwaliteit van leraren een grotere impact heeft op het leren van leerlingen dan de kwaliteit van het curriculum zelf, de onderwijsmethoden, het schoolgebouw of de rol van ouders (Snoek et al., 2010).

Verskillende kenmerken van de leraar-kind-relatie in het onderwijs (ook wel de pedagogische relatie genoemd) hebben grote invloed op de aanpassing van een kind aan de schoolomgeving en de manier waarop kinderen zich voldoende veilig kunnen voelen om zich zo goed mogelijk te kunnen ontwikkelen. Je emotioneel veilig voelen is van cruciaal belang voor kinderen, omdat dit andere delen van de hersenen activeert dan wanneer kinderen zich niet veilig voelen. Kinderen kijken, net als volwassenen, altijd eerst of ze 'veilig' zijn, (wat ook emotioneel veilig betekent) voordat ze zich openstellen en zich durven verbinden met anderen. Een positieve pedagogische relatie waarin er vertrouwen en verbondenheid is tussen leerkracht en kind, leidt niet alleen tot betere schoolprestaties maar ook tot een verhoogd welzijn van het kind (Rucinski et al, 2018).

De zelfdeterminatietheorie (Ryan & Deci, 2017) helpt ons aan een goed raamwerk voor het bevorderen van de pedagogische relatie. Volgens deze theorie kunnen drie basisbehoeften: autonomie, verbondenheid en competentie, als fundamenteel worden beschouwd voor het welzijn en de kwaliteit van de pedagogische relatie.

## Autonomie

Onder de behoefte aan autonomie verstaan we dat kinderen een zeker niveau van zeggenschap hebben over de eigen taken en het leertraject. Nieuwsgierigheid en onderzoekend leren zijn twee voorbeelden van benaderingen waarbij leerlingen een relatief hoge mate van autonomie hebben, omdat hun nieuwsgierigheid leidend is in het onderwijs. Een hoge mate van autonomie zal in het onderwijs niet altijd mogelijk of gewenst zijn, maar het is belangrijk dat leerlingen altijd een zekere mate van vrijheid en zelfstandigheid krijgen om leertaken uit te voeren op de manier die het beste bij hen past. Bij het werken met de hulpmiddelen in deze handleiding wordt bijvoorbeeld aanbevolen om ten minste één alternatieve oefening voor te stellen, zodat leerlingen een keuze kunnen maken die hen helpt bij hun behoefte aan autonomie. Door bijvoorbeeld een kind de keuze te geven om alleen, in tweetallen of in een grotere groep te werken, krijgen ze ook een gevoel van autonomie over hun leertraject.

## Competentie

Competentie verwijst naar de behoefte van leerlingen om zich zelfverzekerd te voelen en plezier te ervaren tijdens het leren. De auteurs achter de zelfdeterminatietheorie (Ryan & Deci, 2017) geloven dat (jonge) mensen de psychologische behoefte hebben om zichzelf te ontwikkelen door uitgedaagd te worden en dat ze de behoefte hebben zelfvertrouwen te voelen om te kunnen leren en zichzelf te ontwikkelen. In het onderwijs betekent dit dat kinderen taken moeten krijgen die hen op een passende en proportionele manier uitdagen. Als een kind een taak krijgt die zijn capaciteiten te boven gaat, zal dit zijn welzijn niet bevorderen, maar kan hij zich juist incompetent voelen, wat nadelige gevolgen heeft. Natuurlijk moet een kind ook worden uitgedaagd om te leren, dus we kunnen aanbevelen om twee of drie spellen met verschillende moeilijkheidsgraden voor te stellen en het kind te laten beslissen welke ze willen doen. Sommige kinderen vinden het leuker om zichzelf uit te dagen dan andere. Het wordt niet aanbevolen om een kind daartoe te dwingen. Een kind dat voor het 'makkelijkere' alternatief kiest, voelt zich waarschijnlijk niet zo competent als een kind dat meteen voor een moeilijker spel gaat. Vaak kost het leren vertrouwen op de eigen kwaliteiten en het leervermogen simpelweg tijd en geduld. Het vermogen van een leerkracht om te begrijpen wat een kind nodig heeft om zich zelfverzekerd te voelen, of om positief uitgedaagd te worden door middel van aanmoediging, is essentieel voor de kwaliteit van de pedagogische relatie.

## Verbondenheid

Kinderen zijn op hun best als ze zich emotioneel veilig voelen en verbonden zijn met hun leraren, leeftijdsgenoten en de onderwerpen waarover ze leren, zegt

de behoefte aan verbondenheid van de zelfdeterminatietheorie. Het impliceert ook dat leerlingen gewaardeerd worden om wie ze zijn, om hun karaktersterktes en waarden.

In de praktijk zou dit, zoals hierboven vermeld, bijvoorbeeld kunnen resulteren in een klas waar leerlingen de keuze krijgen tussen twee of drie oefeningen (verschillend qua onderwerp en/of moeilijkheidsgraad), mogen beslissen of ze dit alleen of met leeftijdsgenoten willen doen, vertrouwen voelen dat ze de oefening kunnen doen en gewaardeerd worden voor de positieve eigenschappen die ze daarbij inbrengen.

Als een leraar deze drie psychologische behoeften begrijpt, ziet en er zorg voor draagt, is dit een grote steun voor het kind en zijn educatie naar welzijn. Het bieden van emotionele steun in het bijzonder, door middel van een hoge mate van warmte, respect, positief affect, een kindgerichte focus en gevoeligheid en responsiviteit van de leraar, is fundamenteel voor het onderwijzen van welzijn (Buyse et al., 2008). Ten slotte is de aandachtige aanwezigheid van de leraar ook belangrijk bij het aanleren van welzijn. Dit soort aanwezigheid kan worden gedefinieerd als “een staat van alert bewustzijn, ontvankelijkheid en verbondenheid met de mentale, emotionele en fysieke werking van zowel het individu als de groep in de context van hun leeromgeving. En het vermogen om te reageren met een weloverwogen en compassievolle beste volgende stap” (Teacher and teaching, 2006). Het betekent in de basis dat de leerkracht een stabiele en emotioneel gefundeerde hulpbron is voor het kind in de schoolomgeving, waar het een aantal van de belangrijkste vaardigheden in het leven leert.

## ***Belangrijkste benaderingen van de Toolkit***

Dit hoofdstuk helpt leraren en pedagogisch begeleiders de belangrijkste benaderingen te verkennen die de basis vormen van alle methoden in deze publicatie: op spellen gebaseerd leren, niet-formeel onderwijs en ervaringsleren. Je zult mogelijk overeenkomsten zien met enkele andere benaderingen die al op scholen worden gebruikt, zoals interactieve leermethoden, onderzoekend en projectmatig leren. We vinden het echter belangrijk om de kernwaarden en principes van deze benaderingen uit te leggen om ze expliciet duidelijk te maken voor de gebruiker van deze toolkit. Het zal leerkrachten en pedagogisch begeleiders ook helpen de mogelijkheden te zien om op spel-gebaseerde methoden aan te passen aan de behoeften van de kinderen waarmee ze werken.

### ***Op spel-gebaseerd leren en gamification***

Op spel-gebaseerd leren verwijst naar het ontwikkelen en verbeteren van vaardigheden door het spelen van concrete spellen (Hellerstedt & Mozelius, 2019). Het maakt het verwerven van vaardigheden en kennis een leuker en boeiender proces. Op spel-gebaseerd leren vormt een aanvulling op traditionele

onderwijsstrategieën en brengt energie, creativiteit en diversiteit aan methoden die gebruikt worden met leerlingen. Spellen maken leerconcepten en het ontwikkelingsproces aangenamer voor leerlingen. Spellen stimuleren creatief gedrag, afwijkende gedachten en dienen op briljante wijze als ijsbrekers. Door het pad van het spel te volgen, verkennen leerlingen concepten en ontwikkelen ze vaardigheden (Edmetum, 2021).

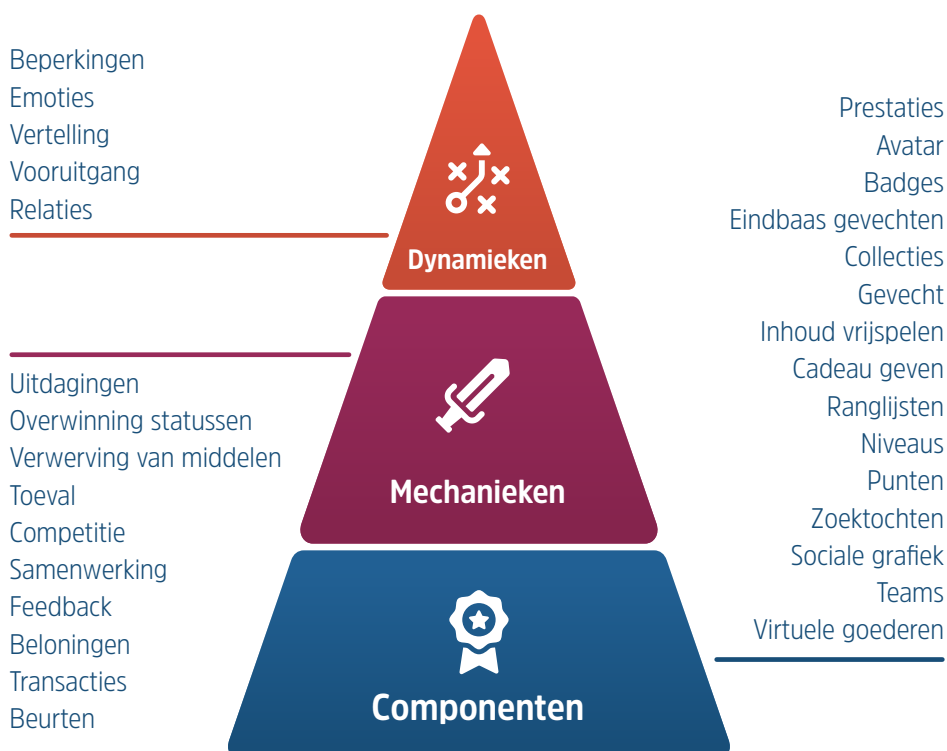
Als pedagogisch hulpmiddel zijn spellen erg nuttig en effectief en maken ze leeronderwerpen sappiger. Spellen bieden leerlingen de mogelijkheid om te leren door problemen zelf en in samenwerking met anderen op te lossen. Onderzoek toont aan dat “spellen een speciale rol spelen bij het opbouwen van zelfvertrouwen” en “ze de kloof tussen snellere en tragere leerlingen kunnen verkleinen” (Ziwaga et al, 2017).



Elk spel heeft een reeks elementen waarmee je rekening moet houden wanneer je van plan bent games in het leerproces te gebruiken, namelijk:

- Het doel van het spel
- De competenties die je wilt verbeteren of ontwikkelen
- De behoeften en bijzonderheden van de groep (leeftijd, opleidingsniveau, emotionele toestand enz.)
- De flow en het soort spel
- De evolutie van het proces en de stappen die leerlingen zullen nemen binnen het spel – hoe het algoritme er uitziet en wat de dynamiek is
- Wat je moet voorbereiden en hoe je de omgeving inricht
- Hoe je de motivatie op peil houdt.

Gamification verwijst naar het gebruik van spelelementen om de ontwikkeling van spel-denken te bevorderen en om op spel-gebaseerde tools op een strategische manier te gebruiken. Het proces van afwassen kan bijvoorbeeld saai zijn voor kinderen, maar als je wat spelelementen aan het proces toevoegt kan het karweitje interessanter en boeiender maken. zoals een zandloper om de afwas te doen terwijl het zand valt. Of een ‘zeepbeloverlevende’ om te zien wie de minste zeepbellen maakt van het afwasmiddel, of omgekeerd een zeepbellengevecht om zoveel mogelijk bellen te maken met het afwasmiddel. Evenzo kunnen gamificatie- of spelelementen worden gebruikt in het onderwijsproces. De piramide in Afbeelding 1 hieronder geeft verschillende elementen weer die je kunnen helpen bij het maken van gamified processen, van eenvoudige tot meer complexe processen (Costa et al., 2017; Werbach & Hunter, 2012). Voel je vrij om er een paar afzonderlijk te gebruiken of om een uitgebreid gamificatie-proces uit te werken over meerdere maanden of mogelijk zelfs een heel schooljaar.



Afbeelding 1. Piramide van Gamification-Elementen



## Niet-formeel onderwijs

Niet-formeel onderwijs verwijst naar het gebied buiten het formele onderwijscurriculum om. Het gaat om geplande, gestructureerde programma's en processen gericht op de persoonlijke en sociale opvoeding van kinderen en jongeren, ontworpen om een scala aan vaardigheden en competenties te verbeteren. In veel gevallen vindt niet-formeel onderwijs plaats in verschillende organisaties, zoals jeugdclubs en -organisaties, toneel- en theatergroepen, enz. (Brander et al, 2020). Net als bij formeel onderwijs, is niet-formeel onderwijs gericht op het leren van deelnemers, het ontwikkelen van kennis, vaardigheden, waarden en attitudes. Al is het misschien moeilijker om onmiddellijke leerresultaten in niet-formele leeromgevingen te herkennen, vooral als we het hebben over waarden en attitudes.

Niet-formeel onderwijs stelt kinderen en jongeren in staat na te denken over hun waarden en attitudes. De programma's en activiteiten op basis van niet-formeel onderwijs zijn krachtige instrumenten voor de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers. Enkele van de onderwerpen die in niet-formeel onderwijs aan bod komen zijn: sociaal-emotioneel leren, Europees burgerschap, democratie, migratie, conflict oplossing, mensenrechten, racisme, discriminatie, participatie, functionele beperkingen, het milieu, gender (Brander et al, 2020).

De principes van niet-formeel onderwijs waarmee rekening moet worden gehouden bij het organiseren van activiteiten met kinderen (Brander et al, 2020) zijn:

- Gebaseerd op de behoeften van de deelnemers. Het onderwijsprogramma en de werkmethoden worden gekozen op basis van de behoeften van de deelnemers.
- Vrijwillige deelname - deelnemers doen mee op vrijwillige basis.
- De leerling staat centraal.
- Participatief - gebaseerd op de actieve betrokkenheid van deelnemers in alle stadia van het leerproces.
- Leren gaat over praktische levensvaardigheden – een leerling leert en oefent vaardigheden die hij ook kan gebruiken na de educatieve ervaring (transfer naar de praktijk).
- Ervaringsleren is een belangrijk kenmerk van niet-formeel onderwijs.
- Niet-formeel leren is zowel proces- als resultaatgericht.
- Betrokkenheid van deelnemers op emotioneel en cognitief niveau.
- Het belang van een veilige (fysieke en psychologische) omgeving voor deelnemers om hun gedachten en ideeën te delen, inclusief een creatieve, respectvolle, democratische en niet-oordelende sfeer.
- De diversiteit aan gebruikte interactieve vormen en methodes verhoogt de motivatie van kinderen om deel te nemen aan activiteiten.
- Mogelijkheid om op verschillende manieren en in verschillende tempo's te werken.
- Gelijke rollen van leraar/pedagogisch begeleider en leerling.
- Vertrouwen op de persoonlijke ervaring van deelnemers, leren door reflectie en analyse van de ervaring.
- Het leggen van een verband tussen de ervaring van de deelnemers, de theorie en de concepten helpt om het geleerde uit de speelervaring te halen.

## Sociaal leren

In het huidige schoolsysteem is de leraar nog steeds van het allergrootste belang, ervan uitgaand dat de leraar een centrale rol speelt in de klas en in het leerproces van de leerling. Samenwerkend leren helpt om dit principe in de klas te verschuiven en nieuwe aspecten aan het leerproces toe te voegen, vooral met betrekking tot academische prestaties, het welzijn van leerlingen en de klassikale setting. Samenwerkend leren helpt om met een gezamenlijke inspanning een gemeenschappelijk doel te bereiken. En: “(...) leren samenwerken is op zichzelf een belangrijk leerdoel. Samenwerkende vaardigheden en teamwork nemen een belangrijke plaats in bij alle vaardigheden in de 21ste eeuw<sup>1</sup>, aangezien verwacht wordt dat ze in de toekomst nog belangrijker zullen worden door sociale en economische ontwikkelingen (...)”. (Veldman, Doolaard, Bosker, Snijders, p.1). Op educatieve spellen gebaseerde methoden die in deze handleiding worden gepresenteerd, houden rekening met en zijn vaak gebaseerd op dit principe.

Wanneer een leraar of opvoeder een activiteit wil ontwikkelen waarbij samenwerkend leren wordt gebruikt, moeten ze rekening houden met de volgende principes:

- tijdens de activiteit moeten leerlingen elkaar nodig hebben om de taak te volbrengen;
- de houding en het gedrag van leerlingen ten opzichte van de activiteit moeten de hele groep beïnvloeden, d.w.z. het einddoel van de activiteit bereiken of niet;
- de emoties en gevoelens van de leerlingen maken deel uit van het nabesprekingsmoment en de onderwijsoverdracht.

Leren in en met de groep tijdens de les, betekent dat leerlingen competenties kunnen ontwikkelen en/of verbeteren die de kwaliteit van het leer- en onderwijsproces in de klas verhogen. Deze competenties zijn: creativiteit, flexibiliteit, leiderschap, teamwork, besluitvorming, actief luisteren, communicatieve vaardigheden, conflictoplossing en probleemoplossing. En ook een vriendelijkere houding – respect voor anderen en hun ideeën, tolerantie en geduld – en een dieper begrip van andermans cultuur en achtergrond. Op emotioneel niveau verbeteren leerlingen hun vaardigheden op het gebied van emotioneel management en emotionele kennis (een vocabulair ontwikkelen om over emoties te praten), activeren ze de wil tot zelfverbetering, groeien ze in zelfvertrouwen, ervaren ze minder angst en bezorgdheid over leren, ontwikkelen ze motivatie, veerkracht en ten slotte een hogere participatie in het algemeen in en buiten het klaslokaal. Samenwerkend leren biedt ook de mogelijkheid om met klasgenoten feest te vieren en aangename gevoelens te delen, wat helpt om diversiteit en verschillende vaardigheden te omarmen, en het stimuleert het gevoel van bij de klas te horen.

1 21e-eeuwse vaardigheden verwijzen naar de kennis, levensvaardigheden, carrière vaardigheden, gewoonten en eigenschappen die van cruciaal belang zijn voor het succes van studenten in de wereld van vandaag, vooral als leerlingen doorstromen naar de universiteit, de arbeidsmarkt en het volwassen leven. Bijvoorbeeld kritisch denken, communicatieve vaardigheden, creativiteit, probleemoplossend vermogen, doorzettingsvermogen, samenwerken, informatievaardigheden, technologische vaardigheden en digitale geletterdheid, media geletterdheid, mondiaal bewustzijn, zelfsturing, sociale vaardigheden, geletterdheid, burgerzin, sociale verantwoordelijkheid, innovatieve vaardigheden, denkvaardigheden. <https://ell-being.panoramaed.com/blog/comprehensive-guide-21st-century-skills>

Het creëren van een gedeeld klaslokaal en activiteiten met alle betrokkenen, impliceert de volgende competenties en uitgangspunten:

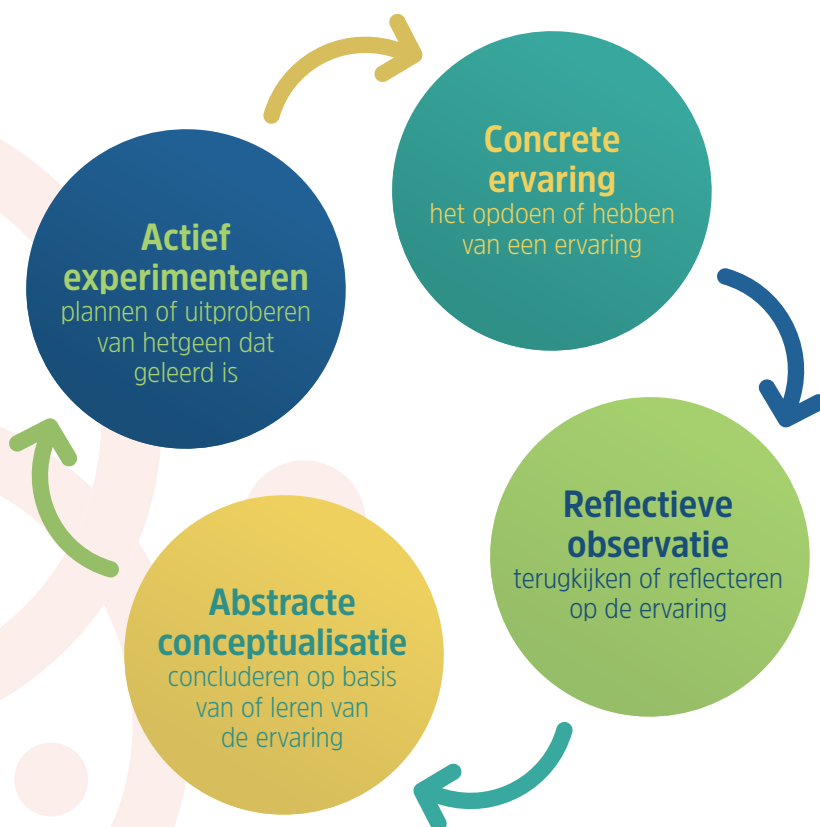
- De leraar moet rekening houden met de samenstelling van de groep leerlingen. Een onevenwichtige groep kan de activiteit verstoren. Het kan ook juist een leermogelijkheid zijn, afhankelijk van de nabespreking (reflectie) die de leraar eraan geeft. Voor een kunstactiviteit kan de leraar er bijvoorbeeld voor kiezen om willekeurig groepen te maken, waardoor groepen kunnen ontstaan waar iedereen wel of juist niet van de activiteit houdt, of meer uitgebalanceerde groepen kinderen met verschillende interesses.
- Activiteiten moeten geheugensteuntjes hebben om leerlingen weer aan het werk te krijgen voor het geval ze worden afgeleid. Leerlingen in het huidige schoolsysteem hebben weinig tot geen ervaring met samenwerkingsactiviteiten, dus het is van vitaal belang om leerlingen te motiveren die ervaren dat ze achterlopen ten opzichte van leeftijdsgenoten.
- Samenwerken moet gepaard gaan met het bevorderen van het deconstrueren van vooroordelen over bepaalde klasgenoten, anders kan het samenwerken de vooroordelen juist versterken. Het opsporen van vooroordelen zal ook sociaal isolement en discriminerend gedrag verminderen en het vergroot binnen de schoolcontext de tevredenheid met leren en het welzijn.
- Aan het einde van de activiteit moet er ruimte zijn voor nabespreking over de activiteit en de eigen betrokkenheid van de leerlingen bij wat een samenwerkingservaring was.

Al deze aspecten verbeteren niet alleen het cognitieve niveau van de leerling, ook stimuleren ze de ontwikkeling van sterke, gezonde en betekenisvolle sociale en familierelaties, en het vermogen om als burger betrokken te raken bij de gemeenschap. Dit laatste is de grootste beloning. Lave & Wegner in Fernandes (1997) stellen dat “het van fundamenteel belang is om de analytische focus van de individuele leerling te verschuiven naar een leerling die deelneemt aan de sociale wereld (...).» De sociale dimensie is geen randvoorwaarde van leren, maar is intrinsiek aan het leren zelf” (p. 565).

## Ervaringsleren

Niet-formeel onderwijs is gebaseerd op ervaringsleren. David Kolb stelt dat ervaring van cruciaal belang is bij de ontwikkeling van kennis - leren komt door actieve ontdekking en participatie. Kolb definieerde leren als: “het proces waarbij kennis wordt gecreëerd door de transformatie van ervaring” (Kolb, 1984). Leren volgt een cyclus van vier fasen. Kolb geloofde dat leerlingen door de vier stadia gaan om een cyclus te voltooien, met als gevolg dat ze hun ervaringen omzetten in kennis.

In wezen stelde Kolb dat individuen hun kennis of het leren dat plaatsvond konden demonstreren doordat ze abstracte concepten op nieuwe situaties konden toepassen. Voltooiing van alle stadia van de cyclus maakt de transformatie van ervaring naar kennis mogelijk. Met elke nieuwe ervaring kan de leerling nieuwe observaties integreren met zijn huidige begrip. Idealiter zouden leerlingen de kans moeten krijgen om elke fase te doorlopen (zie afbeelding 2).



Afbeelding 2. Ervaringsleren cyclus

**1. Concrete ervaring:** de leerproces van Kolb begint met de fase van de 'concrete ervaring'. Dit kan een geheel nieuwe ervaring zijn waaraan een kind deelneemt, of het opnieuw verbeelden van een ervaring die al heeft plaatsgevonden. In een concrete ervaring neemt elk kind deel aan een activiteit of taak. Kolb geloofde dat betrokkenheid de sleutel tot leren is. Het is niet genoeg voor kinderen om alleen maar over iets te lezen of het in actie te zien - om nieuwe kennis op te doen, moeten kinderen actief aan de taak deelnemen.

**2. Reflectieve observatie:** het kind doet een stap terug om na te denken over de taak. In deze fase van de leerproces kan het kind observeren wat er tijdens de activiteit is gebeurd, vragen stellen en de ervaring met anderen bespreken. Het begeleiden van de communicatie door de leraar of opvoeder is in dit stadium van vitaal belang, omdat het kind ondersteunt in het zelf identificeren van eventuele discrepanties tussen zijn begrip en de ervaring zelf.

**3. Abstracte conceptualisering:** tijdens deze fase trekt het kind conclusies uit de ervaring door na te denken over zijn eerdere kennis, door ideeën te gebruiken waarmee het al vertrouwd is of door nieuwe "ontdekkingen" en "inzichten" te bespreken met andere deelnemers. Het kind gaat van reflectieve observatie naar mogelijke conceptualisering met de steun van de leraar, in overeenstemming met de capaciteiten die bij de leeftijd horen. Ze gaan een begin maken met het trekken van conclusies over de gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden. Dit gaat over het interpreteren van de ervaring en het maken van vergelijkingen met hun huidige begrip van het concept (bijvoorbeeld vriendschap,

verantwoordelijkheid, familie, vluchtelingen, enz.). Concepten hoeven echter niet 'nieuw' te zijn, kinderen kunnen nieuwe informatie analyseren en hun conclusies op al bestaande ideeën aanpassen.

**4. Actief experimenteren:** deze fase in de cyclus gaat over het toepassen van de door hen zelf gemaakte conclusies op nieuwe ervaringen. Kinderen kunnen voorspellingen doen, taken analyseren en plannen maken voor de opgedane kennis in de toekomst. Door kinderen in staat te stellen hun kennis in de praktijk te brengen en te laten zien hoe relevant het is voor hun leven, zorgen leraren of pedagogisch begeleiders voor de ontwikkeling van de competenties van kinderen en de overdracht van leren naar toekomstige levenssituaties.

Reflectie is een belangrijk leermiddel in een Kolb-cyclus. Om de ervaring van kinderen in de praktijk om te zetten is het nodig om reflectie, ook wel nabespreking genoemd, goed te plannen en te organiseren. Reflectie in de vorm van een groepsdiscussie heeft een eigen logica en begint meestal met reflecteren op de emotionele kant van de ervaring, gevolgd door reflectie op het proces, de observatie en de conceptualisering. Leraren helpen kinderen te reflecteren wanneer ze doordachte vragen stellen die hen door alle vier fasen van de cyclus leiden. Hier is een voorbeeld van de bedoelde vragenstroom:

- Hoe voelde je je toen je de rol kreeg?
- Kun je je emoties in één woord omschrijven?
- Wat er is gebeurd?
- Waarom?
- Wat heb je geleerd over jezelf, anderen?
- Wat heb je geleerd over de vraag die in de oefening aan de orde kwam?
- Hoe kun je de opgedane ervaring gebruiken/toepassen in de toekomst?
- Wat ga je anders, verder doen?

Reflectie wordt gestructureerd volgens de leeftijd, behoeften, achtergrond en opleidingsniveau van kinderen, evenals de leerdoelen.

Ervaringsleren en reflectie dienen als basis voor de ontwikkeling van kritisch denken van deelnemers, wat een belangrijk doel is van welzijnseducatie.

## ***Uitgangspunten bij evaluatie***

Het schoolsysteem is nog steeds ingebed in een beoordelingssysteem dat wordt geframed door een continue evaluatie van leerlingen. Het is een manier om de waarde van het kind als individu en zijn vooruitgang als leerling te bepalen, vaak door een norm vast te stellen die moet worden bereikt. Dit type kwantitatieve en kwalitatieve meting wordt echter op verschillende gebieden bekritiseerd, omdat het toekomstige inspanningen beperkt en het vertrouwen en de betrokkenheid bij leerlingen vermindert.

Evaluatiedoelen, zowel voor onderwijzen als voor leren, zijn twijfelachtig omdat ze geen rekening houden met de verschillende leerstijlen en intelligenties. Bovendien raken leerlingen zo meer geïnteresseerd in het halen van goede cijfers dan in het begrijpen van het vak en de ontwikkeling van vaardigheden of in hun leerproces en het plezier dat ze eraan beleven. Een goede leerling

willen zijn volgens de periodieke cijfers, kan daardoor ook een bron van angst en verminderd welzijn zijn.

Tegelijkertijd worden niet alleen de kennis en vaardigheden van leerlingen beoordeeld op basis van leerdoelen, maar ook hun houding/gedrag. Dit verwijst naar een beoordelingspunt dat van invloed kan zijn op het cijfer van de leerling in het algemeen. Zoals Almeida en Alves (2021) stellen: “Leraren oefenen vormen van beoordeling uit die als formeel of informeel kunnen worden geclassificeerd (Freitas, 2003). Formele beoordeling wordt geïnstrumentaliseerd door academische vorming en richtlijnen die opgesteld zijn door de schoolleiding, met een pedagogische focus. Informeel beoordelen is meer intuïtief, gebaseerd op de ervaringen en overtuigingen die leraren verzamelen, waarbij gezond verstand wordt omgezet in evaluatieve criteria. Er is dus een relatie tussen opleiding, de kwaliteit van het onderwijs en de technische wijze waarop studenten worden beoordeeld.” (blz. 22)

Evaluatie kan ook gebeuren door middel van zelfevaluatie en erkenning van competenties door het kind zelf. Het is een continu proces van reflectief leren, waarbij het kind tijdens het leerproces kan begrijpen waar het staat en niet op specifieke momenten in het schooljaar. Zo hebben de leerlingen niet alleen het hele jaar door een duidelijk beeld van hun situatie, maar kan het onderwijs bijvoorbeeld ook op pedagogisch vlak worden verbeterd om de leerlingen te helpen hun doelen te bereiken.

Om zelfevaluatie en reflectieve evaluatiepraktijken te stimuleren, kunnen leerkrachten bijvoorbeeld:

- een gigantische thermometer op de vloer gebruiken waar leerlingen zichzelf kunnen positioneren volgens wat ze denken te kunnen verbeteren of al begrepen hebben.
- de Blob-boom<sup>2</sup> gebruiken om te begrijpen hoe ze op dat moment over hun leren denken. Een blob-boom is een eenvoudige tekening van een boom met figuurtjes erin. De prent vraagt hoe je je voelt in een bepaalde situatie.

Dit type evaluatie wordt vaak gebruikt in niet-formele en op spellen gebaseerde contexten en meestal niet in de schoolcontext. Het zou juist gebruikt kunnen worden als een meetinstrument om emotioneel welzijn op school te meten en als de belangrijkste benadering in onderwijs over welzijn. Het trainen van leraren in reflectieve evaluatietechnieken kan leiden tot een verbetering van het onderwijs.

2 <https://www.blobtree.com/>

## Referenties en Publicaties

- Albers, T. & Beute F., (2022). Welzijn van schoolkinderen: een theoretisch raamwerk en competentiemodel. Aalten: Anatta Foundation. (verkrijgbaar via [www.positivementalhealth.eu/downloads](http://www.positivementalhealth.eu/downloads))
- Almeida, Frederico Alves, Alves, Maria Teresa Gonzaga (2021). The culture of grade retention in schools organized in cycles. *Revista Brasileira de Educação*. Vol. 26, p. 1-28.
- Blyth, D. A., Borowski, T., Farrington, C. A., Kullonen, P., & Weissberg, R. P. (2019). Ten criteria for describing and selecting SEL frameworks. *Measuring SEL Framework Briefs*. Introductory series 3/3. Retrieved 26th Feb 2020 from <https://measuringsel.casel.org/wp-content/uploads/2019/08/AWG-Framework-Revised-A.3.pdf>
- Brander, P., De Witte, L., Ghanea, N., Gomes, R., Keen, E., Nikitina, A., & Pinkeviciute, J. (2020). COMPASS - Manual for human rights education with young people, 2nd edition, Council of Europe, Strasbourg.
- Buyse, E., Verschueren, K., Doumen, S., Van Damme, J., & Maes, F. (2008). Classroom problem behavior and teacher-child relationships in kindergarten: The moderating role of classroom climate. *Journal of school psychology*, 46(4), 367-391.
- Cañabate, Dolors, Serra, Teresa, Bubnys, Remigijus, Colomer, Jordi (2019). Pre-Service Teachers' Reflections on Cooperative Learning: Instructional Approaches and Identity Construction. *Sustainability*. Vol. 11, p. 1-18.
- Costa, C. J., Aparicio, M., Aparicio, S., & Aparicio, J. T. (2017). *Gamification Usage Ecology*. In Proceedings of the 35th ACM International Conference on the Design of Communication (p. 2:1–2:9). New York, NY, USA: ACM.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43
- Edmentum (2021). Play-Based Learning: What It Is and Why It Should Be a Part of Every Classroom. Retrieved from <https://blog.edmentum.com/play-based-learning-what-it-and-why-it-should-be-part-every-classroom>.
- Elias, M., Zins, J., Weissberg, R., Frey, K., Greenberg, M., Haynes, N., Kessler, R., Schwab-Stone, M., & Shriver, T. (1997). Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. Alexandria, Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Elliott, S.N., Kratochwill, T.R., Littlefield Cook, J. and Travers, J. (2000). *Educational psychology: Effective teaching, effective learning (3rd ed.)*. Boston, MA: McGraw-Hill College.
- Fernandes, Elsa (1997). O trabalho cooperativo num contexto de sala de aula. *Análise psicológica*, Vol. 4 (XV), p. 563-572.
- Fleming, Nora (2020). Why Are Some Kids Thriving During Remote Learning? Retrieved from <https://ell-being.edutopia.org/article/why-are-some-kids-thriving-during-remote-learning>.
- Friedli, L. (2009). *Mental health resilience and inequalities*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

- Ghufron, M. A., & Ermawati, S. (2018). The Strengths and Weaknesses of Cooperative Learning and Problem-based Learning in EFL Writing Class: Teachers and Students' Perspectives. *International Journal of Instruction*, Vol. 11(4), p. 657-672.
- Hellerstedt, A., Mozelius, P. (2020). Game-based learning - a long history. Conference: Irish Conference on Game-based Learning 2019 at Cork, Ireland, project: game-based learning. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/336460471\\_Game-based\\_learning\\_-\\_a\\_long\\_history/citations](https://www.researchgate.net/publication/336460471_Game-based_learning_-_a_long_history/citations).
- Howell, J. 2012. Teaching with ICT: Digital Pedagogies for Collaboration and Creativity. Melbourne, Victoria: Oxford University Press.
- Jacobs, J., & Wright, P. (2017). Transfer of life skills in sport-based youth development programs: a conceptual framework bridging learning to application. *Quest*, 70(1), 81-99.
- Jones, S., Brush, K., Bailey, R., Brion-Meisels, G., McINTyre, J., Kahn, J., ... Stickle, L. (2017). Navigating SEL from the inside out. Looking inside and across 25 leading SEL programs: a practical resource for schools and OST providers. Harvard Graduate School of Education.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Maldonado Recio, M. T., Barajas Esteban, C. (2018). Teoría de la mente y empatía. Repercusiones en la aceptación por los iguales en niños y niñas de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. *Escritos de Psicología*, 11(1), 10-24.
- OECD (2009). *Evaluation and Assessment Frameworks for Improving School Outcomes*.
- OECD (2013). *Synergies for Better Learning. An International Perspective on Evaluation and Assessment*.
- Puspitasari, Febi (2018, April 21-22). *Cooperative Learning: Engaging Young Learners in a Large Class*. International Conference On Child-Friendly Education, Central Java, Indonesia.
- Rucinski, C. L., Brown, J. L., & Downer, J. T. (2018). Teacher-child relationships, classroom climate, and children's social-emotional and academic development. *Journal of Educational Psychology*, 110(7), 992.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory. *Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*.
- Ryzin, Mark J. Van, Roseth, Cary J. (2018). Cooperative Learning in Middle School: A Means to Improve Peer Relations and Reduce Victimization, Bullying, and Related Outcomes. *Journal of Educational Psychology*. DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/edu0000265>
- Siew, Nyet Moi, Chin, Mui Ken, Sombuling, Agnis. (2017). The Effects Of Problem Based Learning With Cooperative Learning On Preschoolers' Scientific Creativity. *Journal of Baltic Science Education*, Vol. 16(1), p. 100-112.
- Snoek, M., Swennen, A., & Van der Klink, M. (2010). The teacher educator: a neglected factor in the contemporary debate on teacher education. *Advancing quality cultures for teacher education in Europe: tensions and opportunities*, 33-48.



- Tavares, Cláudia, Sanches, Isabel (2013). Gerir a diversidade: contributos da aprendizagem cooperativa para a construção de salas de aula inclusivas. *Revista Portuguesa de Educação*. Vol. 26(1), p. 307-347.
- Teachers and Teaching: theory and practice, Vol. 12, No. 3, June 2006, pp. 265–287
- Thompson, Darrall G. (2016). Marks should not be the focus of assessment— But how can change be achieved? *Journal of Learning Analytics*, 3(2), 193–212.
- Veldman, M.A., Doolaard, S., Bosker, R.J., Snidjers, T.A.B. (2021). Young children working together. Cooperative learning effects on group work of children in Grade 1 of primary education. *Elsevier*. Vol. 67, p. 1-13.
- Veneu, F., Rosse, C., Costa, M. (2017). Ação sociopolítica e aprendizagem cooperativa: a elaboração de um banner com alunos do ensino fundamental no município de Miguel Pereira, Rio de Janeiro, *Da Investigação às Práticas*, 7(2), 22 - 33.
- Vujovic, S., Pavicevic, V., Durovic, A., Radojevic, M., & Radulovic, I. My Values and Virtues – Development of Social and Emotional Skills Handbook for Secondary School Teachers Podgorica, Retrieved from <https://www.unicef.org/montenegro/media/15451/file/My%20Values%20and%20Virtues%20-%20Development%20of%20Social%20and%20Emotional%20Skills.pdf>
- Waters, L. (2021). Positive education pedagogy: shifting teacher mindsets, practice, and language to make well-being visible in classrooms. In *The Palgrave handbook of positive education* (pp. 137-164). Palgrave Macmillan, Cham.
- Werbach, K., & Hunter, D. (2012). *For the Win: How Game Thinking Can Revolutionize Your Business*. Wharton Digital Press.
- Zirawaga, V.S., Olusanya, A.I., & Maduku, T. (2017). Gaming in Education: Using Games as a Support Tool to Teach History. *Journal of Education and Practice*, 8, 55-64.

### Internet bronnen:

- <https://ell-being.rileychildrens.org/health-info/growth-development-6-11-years>
- <https://ell-being.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>
- <https://courses.lumenlearning.com/wm-lifespandevelopment/chapter/periods-of-human-development/>
- <https://ell-being.cambridge.org/elt/blog/2020/12/11/digital-pedagogy-for-young-learners/>
- [https://ell-being.oup.com.au/media/documents/higher-education/he-samples-pages/he-teacher-ed-landing-page-sample-chapters/HOWELL\\_9780195578430\\_SC.pdf](https://ell-being.oup.com.au/media/documents/higher-education/he-samples-pages/he-teacher-ed-landing-page-sample-chapters/HOWELL_9780195578430_SC.pdf)
- [https://ell-being.researchgate.net/publication/349589277\\_Digital\\_Experience\\_and\\_Cognitive\\_Development\\_in\\_Primary\\_School\\_Students](https://ell-being.researchgate.net/publication/349589277_Digital_Experience_and_Cognitive_Development_in_Primary_School_Students)
- <https://ell-being.edutopia.org/article/why-are-some-kids-thriving-during-remote-learning>
- <https://vibe.us/blog/10-positive-aspects-to-distance-learning/>



***DEEL II***  
***De Toolkit***

Beste leerkracht, pedagogisch begeleider,

In Deel II van de deze toolkit vind je 18 educatieve spellen en activiteiten die ontwikkeld zijn door het team van het Erasmus+ Strategische Partnerschap project “Leer & Speel: Thuiseditie” en ze zijn getest door leerkrachten in Letland, Nederland, Slovenië en Spanje.

Deze activiteiten zijn ontwikkeld met als doel het welzijn van kinderen te verbeteren door het ontwikkelen van zachte vaardigheden, sociaal-emotionele competenties en veerkracht.

Elk educatief spel is gestructureerd volgens een van de drie niveaus: drie niveaus: Makkelijk (E), Middel (M) en Moeilijk (H). Deze niveaus zijn van toepassing op zowel de complexiteit van de activiteit als de mate van bijdrage die van de kinderen wordt gevraagd.

Alle activiteiten worden gepresenteerd in de vorm van een raster (zie volgende pagina) zodat je kunt zien welke competenties elke activiteit behandelt en wat de moeilijkheidsgraad is. Ma voor makkelijk, Mi voor middel en Mo voor moeilijk. We raden je aan te beginnen met een analyse van de behoeften van de leerlingen om vast te stellen welke competenties ze nodig hebben om zich te kunnen ontwikkelen, en vervolgens de meest geschikte activiteit of reeks activiteiten voor jouw klas of workshop te kiezen.

Bij de keuze van een educatief spel/activiteit uit deze handleiding kunnen deze tips helpen:

- Wat is het educatieve doel en hoe helpt de activiteit die te bereiken?
- Wat is de doelgroep die aan de activiteit zal deelnemen?
- Wat zijn de behoeften van deze doelgroep?
- Hoe is de emotionele en fysieke gesteldheid van de leerlingen?
- Hoeveel tijd heb je nodig voor een bepaald spel en kun je die tijd garanderen?
- Wordt het leerprogramma door het gebruik van dit spel evenwichtiger en rijker?
- Waar kan deze activiteit plaatsvinden (plaats en ruimte)?
- Heb je rekening gehouden met de speciale behoeften van jouw leerlingen?
- Kun je de vraag beantwoorden: waarom heb je voor deze activiteit gekozen?
- Wat is het educatieve resultaat van deze activiteit?

Je kunt ook een programma voor een paar uur, dagen of weken bouwen door leerroutes te maken met meerdere activiteiten achter elkaar. Elke activiteit bevat een reflectiemoment met de leerlingen – je vindt enkele ideeën voor vragen die je dan kunt stellen in de beschrijving van elke activiteit, maar je kunt deze zeker aanpassen aan de behoeften van de klas en het onderwijsdoel. Voel je vrij om al je creativiteit, professionaliteit en kennis van jouw groep te gebruiken. En tot slot, geniet zelf van het leerproces met de leerlingen.

Veel leerplezier van het projectteam Learn & Play!

# Raster van de spellen en activiteiten

No.	Naam van de activiteit en de link met competentie/ vaardigheidsdoelen	Cognitieve regulatie						
		Kritisch denken	Probleemoplossend vermogen	Doelen stellen en bereiken	Beslissingen nemen	In staat zijn gedachten en meningen te uiten	Creativiteit	Zelfregie (keuzevrijheid en autonomie)
1	Een verhaal over emoties							
2	Ketting van sterke punten							
3	Compassie aanwakkeren							
4	Dansen met emoties							
5	Ik ben / Jij bent							
6	Optimisme en een positieve mindset							
7	De dankbaarheidsbomen en de magische wereld van dankbaarheid							
8	Waarden: Wat is belangrijk voor mij?							
9	Waar ben ik goed in?							
10	Een ander verhaal							
11	Ontdek het belang van communicatie							
12	Emotioneel museum							
13	Vind jouw schat							
14	Talenten en waarden in actie							
15	Je kunt niet in een keer een hele taart opeten							
16	Jouw taak is mijn taak							
17	LEGO Toren							
18	Het sinaasappelspel							

E = Makkelijk (Easy)  
 M = Middel (Medium)  
 H = Moeilijk (Hard)

Emotionele processen			Interpersoonlijke processen						Waarden			Perspectief/mindset		Identiteit/zelfbeeld			Fysiek		Moelijkheidsgraad	
Emotionele kennis	Emotieregulatie	Empathie en compassie	Communicatievaardigheden	Vaardigheden voor het oplossen van sociale problemen	Opbouwen en onderhouden van relaties	Samenwerken	Respectvol zijn richting de behoeften van anderen	Vergevingsgezind zijn	Interesse in de gemeenschap	Familiewaarden	Sociale waarden en regels respecteren	Ruimdenkend en nieuwsgierig zijn	Optimistisch zijn	Zelfbewustzijn	Mindset gericht op groei	Eigenwaarde	Zelfcompassie	Actief zijn		Speelsheid
																				E
																				E
																				E
																				E
																				E
																				E
																				E
																				E
																				E
																				E
																				M
																				M
																				M
																				M
																				M
																				M
																				M
																				M
																				M
																				M
																				M
																				H
																				H

# 1. Een verhaal over emoties

## Moeilijkheidsgraad:

Makkelijk

## Onderwerp(en):

Emotionele kennis, creativiteit

## Doelstellingen:

- Het verbeteren van de emotionele kennis van de leerlingen
- Het stimuleren van creativiteit bij kinderen

## Tijd:

1 uur

## Leeftijd:

6 – 7

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Vorbereiding

Bereid een of meer dobbelstenen voor met:

- 6 hoofdemoties: verdriet, vreugde, walging, verrassing, woede en angst.
- Afbeeldingen die deze emoties weergeven, zoals bijvoorbeeld uit de Disney-film *Inside Out*<sup>5</sup>
- Dieren zoals schapen, katten, honden, slangen en schildpadden. Het is aan de leerkracht om te kiezen welke dieren ze graag willen hebben. Je kunt natuurlijk ook de kinderen vragen om een keuze te maken. Zie onderstaande foto's voor een aantal voorbeelden.

### Materialen

- Kleurrijk karton
- Dobbelstenen met dieren
- Dobbelstenen met emoties
- Kijk in bijlage 1 om de template te vinden voor het maken van de box.

### Implementatie

1. Vraag de kinderen om in een kring te gaan zitten. Vraag wie er wil beginnen.
2. Een voor een gooien ze de dobbelsteen van de emoties en de dobbelsteen van de dieren. Als de kinderen niet kunnen lezen, helpt de leerkracht ze. De leerkracht kan de afbeeldingen gebruiken om te vragen wat ze denken dat het voorstelt.
3. Als ze de combinatie van emotie en dier hebben, vraag de kinderen daar een verhaal over verzinnen. Dit kan een verhaal zijn over iets dat in hun leven gebeurt en/of een verhaal dat ze verzinnen en/of iets dat ze in een tekenfilmserie hebben gezien.

3 <https://www.youtube.com/watch?v=seMwpP0yeu4>

4. Het kan het dier zijn dat de emotie voelt of dat de emotie als personage in het verhaal voorkomt. Bijvoorbeeld: “Er was een gele draak die zich eenzaam voelde omdat alle andere draken groen waren” of “Verdriet wilde bevriend zijn met de vrolijke schapen van de groep. Alleen zo kon het verdriet geloven dat alles goed zou komen”.
5. Als het kind klaar is, mag een andere deelnemer de dobbelstenen gooien.

### Reflectie / nabespreking

- Hoe voelde je je tijdens de activiteit?
- Hoe waren de verhalen verbonden met aan wat er in je leven gebeurt?
- Hoe was het om gevoelens te verbinden met momenten in je leven?
- Vond je het leuk om de emoties uit te beelden die je koos? Waarom?

### Variatie

Als er tijd is, kan de leraar de verschillende dobbelstenen met zijn leerlingen maken en hen bij het hele proces betrekken en tegelijkertijd kunnen de kinderen dan andere competenties ontwikkelen.

De leraar kan de deelnemers toestaan zich te mengen in de verhalen van andere kinderen. De kinderen of de leraar kunnen aspecten aan de verhalen toevoegen en vragen stellen om de oorspronkelijke auteur te helpen een complexer verhaal te creëren.

Als het personage van een verhaal een conflict doormaakt, kan de leraar conflictoplossingsstrategieën voorstellen die in het verhaal kunnen worden geïntegreerd, als dat ook een doel is voor de klas.

### Tips

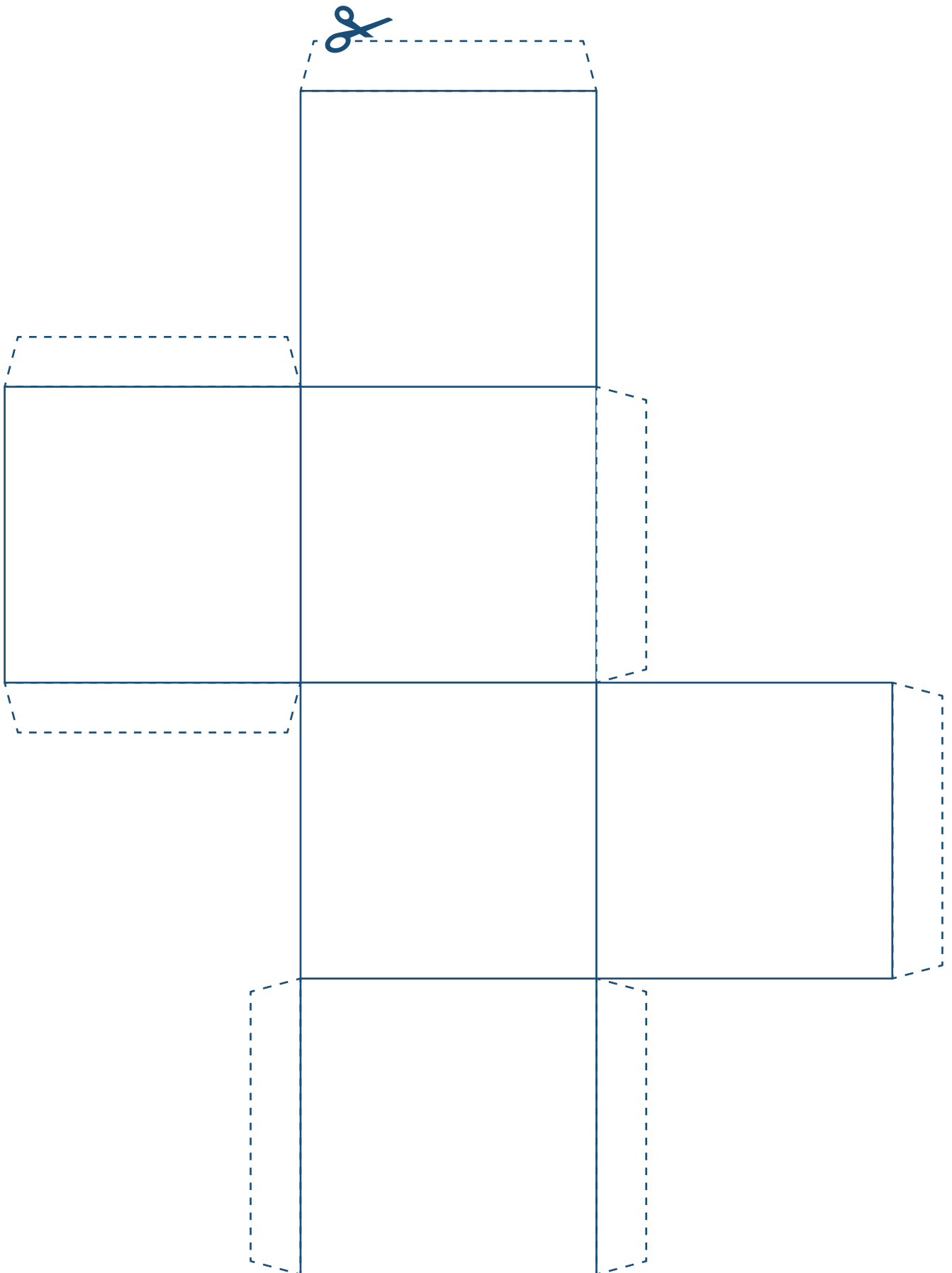
Jonge kinderen verbinden de emotie vaak met het dier. Ze vertellen verhalen over zichzelf, gerepresenteerd in het dier. Het kan daarmee een goede indicator zijn voor het welzijn van het kind.

### Aanvullende hulpmiddelen

Het prototypeschema van de dobbelstenen staat in bijlage 1. Kopieer en knip het zo groot uit als je wilt. Hieronder vind je enkele voorbeelden van de dobbelstenen.



*Bijlage 1*





## 2. Ketting van sterke kanten

### Moeilijkheidsgraad:

Makkelijk

### Onderwerp(en):

Zelfbewustzijn en eigenwaarde, samenwerken

### Doelstellingen:

- Kinderen helpen hun sterke punten te identificeren
- Leerlingen laten nadenken over hoe samenwerken met anderen een groep sterker maakt

### Leeftijd:

8 – 11

### Tijd:

1 uur

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Vorbereiding

Druk de inhoud van bijlage 2 af. Zorg ervoor dat je voor elke leerling een volledige set werkbladen afdruckt voor het geval ze veel van dezelfde sterke punten hebben, om te voorkomen dat het een wedstrijd wordt. Je kunt ook stroken papier uitknippen met de sterke punten naar keuze (alle verschillende sterke punten moeten beschikbaar zijn voor elk kind) of stroken papier blanco laten zodat kinderen hun eigen sterke punten op kunnen schrijven. Je kunt gekleurd papier gebruiken wanneer je de tijd van deze oefening wilt verkorten. Plaats indien mogelijk stoelen en tafels aan de zijkant van het klaslokaal om de vloer vrij te houden voor de activiteit.

### Materialen

Print de sterke punten-vellen in bijlage 2. Of geef kant-en-klare voorgesneden stroken van sterke punten, stiften of kleurpotloden, schaar en plakband.

### Implementatie

1. Vraag de kinderen in een kring op de grond te gaan zitten. Plaats in het midden van de cirkel de stroken papier met sterke punten, stiften of kleurpotloden, schaar en plakband.
2. Wanneer je de afdruck van bijlage 2 gebruikt, geef de kinderen dan de instructie om te beginnen met het kiezen van zeven kleuren — één voor elke groep sterke punten. De kleuren helpen hen het overkoepelende gebied van de sterke punten te zien. Vertel ze dat ze de individuele sterke punten moeten kleuren, terwijl ze over elke groep met elkaar praten of zelf nadenken. Als je de bladen met sterke punten al in reepjes had geknipt, geef de kinderen dan de tijd om de beschikbare sterke punten door te nemen en de sterke punten te kiezen die ze denken te bezitten. Laat ze tegelijkertijd het materiaal kiezen. Vertel ze hierbij hoe belangrijk het is om elkaar te respecteren en iedereen de tijd en ruimte te geven om te selecteren wat ze willen.
3. Als je de afdruck van bijlage 2 gebruikt, laat ze dan alle sterke punten eruit knippen die op hen van toepassing zijn.

4. Geef ze de instructie om de tape te gebruiken om een papieren ketting te maken van de individuele sterktes. Vraag hen om de eerste en laatste streep open te laten.
5. Zodra elk kind zijn eigen sterke puntenketting heeft gemaakt, vraag je hen om de kettingen aan elkaar te rijgen en een grote cirkel van verenigde krachten te vormen. Praat over hoe we sterker zijn als we ieders sterke punten gebruiken.
6. Feliciteer kinderen met hun werk! Vier hun inzet, vastberadenheid en doorzettingsvermogen!

### Reflectie / nabespreking

Vraag de kinderen eerst wat ze van de activiteit vonden.

- Wat vond je het leukst?
- Was het moeilijk om je eigen sterke punten te herkennen? Waarom is dat zo?
- Hoe voel je je als je denkt dat we allemaal onze sterke punten hebben gebruikt om deze ketting te maken?
- Wat voor sterke punten hebben anderen die jij ook hebt, maar niet in je ketting hebt opgenomen?
- Als je denkt aan jouw sterke punten en de sterke punten van anderen, waardeer je jezelf en de anderen dan meer?
- Hoe kunnen we sterke kanten in de klas inzetten om het samenwerken te versterken?

### Variaties

Kinderen kunnen zelf hun eigen sterke punten opschrijven en de sterke puntenketting maken, in plaats van ze een set voorgedrukte sterke punten te geven om uit te kiezen.

### Tips

Om kinderen te helpen gedijen, is het erkennen van hun sterke punten net zo belangrijk als het werken aan hun uitdagingen. Het richten van de aandacht op sterke punten in een groepsomgeving helpt kinderen te zien dat we allemaal gelijk zijn en dat de groep meer kan bereiken door de inspanningen en sterke punten te bundelen.

Het opbouwen van karakter heeft alles te maken met onszelf in een positief daglicht kunnen zien. Als we fouten maken leren zien als een mogelijkheid om van te leren, zijn fouten eerder voordelen die ons naar de beste versie van onszelf kunnen leiden. Soms kunnen kinderen het echter moeilijk vinden om een fout te maken, vooral als ze het als een mislukking zien. Het richten van de aandacht op mislukkingen kan het zelfvertrouwen van een kind ernstig aantasten. Het doel van deze activiteit is om de aandacht te vestigen op de sterke punten van het kind.

De activiteit versterkt de samenwerking met anderen door de kettingen die de kinderen individueel hebben gemaakt met elkaar te verbinden tot één lange ketting om in de klas op te hangen. Door te zien hoe door het bundelen van de sterke punten de ketting langer en sterker wordt, begrijpen kinderen figuurlijk dat “United We Stand, Divided We Fall” (“Verenigd Staan We, Verdeeld Vallen We”).

De activiteit kan een gesprek in de klas op gang brengen over hoe iedereen sterke punten en uitdagingen heeft. Bovendien is de voltooide sterkepuntenketting een zichtbare herinnering voor jouw leerlingen die laat zien dat ze allemaal bijdragen aan het sterker maken van de klasgemeenschap.

**Aanvullende hulpmiddelen:**

[https://www.understood.org/articles/en/5-steps-for-recognizing-strengths-in-kids?\\_sp=7f9d0fcc-fd9f-44d9-8687-d350219a4725.1647543670185](https://www.understood.org/articles/en/5-steps-for-recognizing-strengths-in-kids?_sp=7f9d0fcc-fd9f-44d9-8687-d350219a4725.1647543670185)

**Aangepast van de:**

[https://assets.ctfassets.net/p0qf7j048i0q/uvqC72wUOXlmeesapX3Y6/7c0fcc7b9271d4374c7a9afdcabd8b08/Strengths\\_Chain\\_Understood.pdf](https://assets.ctfassets.net/p0qf7j048i0q/uvqC72wUOXlmeesapX3Y6/7c0fcc7b9271d4374c7a9afdcabd8b08/Strengths_Chain_Understood.pdf)

**Bijlage 2****Maak een sterkepuntenketting**

Aangepaste versie van: Understood for All, Inc. © 2017

**Klaar om te beginnen met het vinden van sterke punten?**

Alles wat je nodig hebt om te beginnen zijn wat stiften of kleurpotloden, een schaar en plakband.

**Stap 1**

Begin met het kiezen van zeven kleuren — één voor elke groep sterke punten. De kleuren helpen je de overkoepelende gebieden van de sterke punten te zien. Kleur de individuele sterke punten terwijl je over elke groep met elkaar praat of zelf nadenkt. Gebruik de lege ruimtes op de laatste pagina om nog meer sterke punten op te schrijven.

**Stap 2**

Knip alle sterke punten uit die van toepassing zijn. Als meer dan één persoon deze taak doet, print dan een reeks sterke punten per persoon uit, voor het geval ze veel van dezelfde sterke punten hebben en om te voorkomen dat het een wedstrijd wordt.

**Stap 3**

Gebruik tape om van de afzonderlijke sterktes een papieren ketting te maken. Je kunt de ketting aan de muur hangen en er steeds nieuwe aan toevoegen naarmate nieuwe sterke punten zich ontwikkelen. Als meer dan één persoon deze taak doet, kun je alle kettingen aan elkaar rijgen en praten over hoe we sterker zijn als we ieders sterke punten gebruiken.

**Krul de uiteinden en plak samen.**

Rijg de volgende strook door de ring om een ketting te vormen.

# STERKE PUNTEN: KARAKTERTREKKEN

Kleur de stroken op deze pagina in



*Ik ben eerlijk en betrouwbaar.*

*Ik ben zorgzaam en vriendelijk.*

*Ik ben thuis behulpzaam en doe mijn taken in huis.*

*Ik ben gevoelig voor de behoeften van anderen.*

*Ik ben loyaal.*

*Ik ben veerkrachtig en blijf werken aan moeilijke taken.*

*Ik kan alleen spelen of werken.*

*Ik kan met anderen spelen of werken.*

*Ik ben gedreven / ik wil graag leren.*

*Ik ben nieuwsgierig.*

# STERKE PUNTEN: SOCIAAL

Kleur de stroken op deze pagina in



*Ik kan delen, wachten op mijn beurt en compromissen sluiten.*

*Ik ben een goede luisteraar en probeer niet te vaak iemand te onderbreken.*

*Ik doe mijn best om vrienden te maken en te houden.*

*Ik accepteer verschillen in anderen.*

*Ik kan om hulp vragen als ik dat nodig heb en weet hoe ik om kan gaan met frustratie (bijvoorbeeld door niet te slaan).*

*Ik weet wanneer het prima is om de groep te volgen en wanneer ik groepsdruk moet weerstaan.*

*Ik accepteer persoonlijke verantwoordelijkheid voor mijn acties (goed of slecht)*

*Ik maak geen ruzie als volwassenen mij vertellen iets te doen (meestal!)*

*Ik vertel de waarheid en kan mijn excuses aanbieden als dat nodig is.*

*Ik heb humor.*

# STERKE PUNTEN: COMMUNICATIE

Kleur de stroken op deze pagina in



*Ik gebruik woorden om uit te drukken wat ik nodig heb en wat ik graag wil.*

*Ik houd ervan om met mensen te praten, vooral met vrienden.*

*Ik neem thuis, op school en met vrienden deel aan discussies.*

*Ik heb sterke onderhandelingsvaardigheden.*

*Als ik ergens van streek over ben, kan ik dat aan anderen vertellen.*

*Ik vraag om hulp wanneer dat nodig is.*

*Als ik met anderen praat, respecteer ik hun persoonlijke ruimte.*

*Ik kan naar anderen luisteren zonder ze te onderbreken.*

*Ik vind het leuk om grapjes te vertellen.*

*Ik begrijp grapjes, woordspelingen en sarcasme.*

# STERKE PUNTEN: SAMENWERKING

Kleur de stroken op deze pagina in



*Ik houd ervan deel te nemen aan gezamenlijke activiteiten.*

*Ik ben een eerlijke verliezer en een eerlijke winnaar.*

*Ik kan de instructies en regels van een spel opvolgen.*

*Ik ben graag de leider, maar kan ook anderen volgen.*

*Ik kan het accepteren wanneer anderen het niet met mij eens zijn.*

*Ik kan goed omgaan met feedback van andere mensen.*

*Ik kan gemakkelijk opmerken hoe andere mensen zich voelen.*

*Ik kan ruzies met anderen oplossen.*

*Ik besteed graag vrijwillig mijn tijd aan gemeenschappelijke doelen en projecten.*

*Ik heb geen probleem om met anderen te delen.*

# STERKE PUNTEN: PLANNING

Kleur de stroken op deze pagina in



*Ik kan realistische doelen voor mezelf zetten.*

*Ik kan me aanpassen aan veranderingen als het nodig is.*

*Ik kan voor mijn huisdier zorgen.*

*Ik ben verantwoordelijk.*

*Ik ben een doorzetter bij het uitvoeren van opdrachten of activiteiten.*

*Ik kan gemakkelijk besluiten nemen.*

*Ik kan goed ideeën uitleggen en instructies geven aan anderen.*

*Ik kan plannen voor de toekomst maken en ik kan toekomstige doelen beschrijven.*

*Ik vind het leuk om strategische spellen te spelen zoals schaak.*

*Ik kan makkelijk aan de slag gaan met taken, en goed mijn aandacht bij de taak houden.*



# STERKE PUNTEN: LEREN/DENKEN

Kleur de stroken op deze pagina in



*Ik houd ervan om nieuwe dingen te leren.*

*Ik ben nieuwsgierig naar de wereld om mij heen.*

*Ik ben een flexibele denker – ik kan ergens op meer dan een manier over denken, vanuit verschillende invalshoeken (zoals mezelf, de ander, de leraar).*

*Ik kan mijn gedachten organiseren. En ook fysieke dingen organiseren, zoals mijn rugzak inpakken.*

*Ik kan regels en routines volgen.*

*Ik kan de tijd en de dingen die ik moet doen bijhouden.*

*Ik kan “grote gevoelens” herkennen en proberen die onder controle te houden.*

*Ik kan de tijd nemen om over beslissingen of keuzes na te denken.*

*Ik kan leren van fouten.*

*Ik heb een mindset gericht op groei en geloof erin dat mijn vaardigheden door mijn inzet kunnen verbeteren.*

# ANDERE STERKTES EN TALENTEN

Kleur de stroken op deze pagina in



*Ik ben creatief.*

*Ik houd ervan om te tekenen of een beetje te krabbelen op papier.*

*Ik kan dansen, toneelspelen, zingen, of een muziekinstrument bespelen.*

*Ik kan zwemmen of een andere sport uitoefenen.*

*Ik houd van het oplossen van problemen in videospellen.*

*Ik doe graag projecten voor de buurt (zoals troep in de buurt opruimen).*

*Ik doe graag aan yoga, mindfulness, of meditatie.*

*Ik ben voorzichtig met dieren en jonge kinderen.*

## 3. Compassie aanwakkeren

### Moeilijkheidsgraad:

Makkelijk

### Onderwerp(en):

Zelfcompassie

### Objectives:

- Bij kinderen gevoelens van compassie ontwikkelen voor zichzelf en voor anderen

### Tijd:

45+ minuten

### Leeftijd:

6-11

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Implementatie

Mededogen of compassie leer je het beste door als leerkracht het goede voorbeeld te geven (het is erg besmettelijk), maar het kan ook worden gekweekt. Hieronder staan enkele suggesties over hoe compassievolle gevoelens en handelingen binnen en buiten de klas kunnen worden bevorderd:

1. Beoefen de liefdevolle vriendelijkheid-meditatie. Dit soort meditatie richt zich op het verbeteren van het welzijn van jezelf en anderen. Er zijn veel verschillende manieren om dit te oefenen, waarbij de focus ligt op vergeven van anderen; het beste wensen voor anderen en mededogen hebben met het lijden, de pijn van anderen. Op internet en platforms zoals YouTube kun je veel voorbeelden vinden van vooraf opgenomen en begeleide liefdevolle vriendelijkheid-meditaties. Als je het niet prettig vindt om een meditatie in de klas te begeleiden, is het een goede optie om een vooraf opgenomen versie te gebruiken. Zelfs een paar minuten per dag oefenen kan enorme veranderingen bij kinderen teweegbrengen.
2. Beoefen daden van mededogen voor onbekende mensen. Hier zijn veel activiteiten mogelijk. Je kunt de kinderen bijvoorbeeld vragen een brief te schrijven aan een kind in een weeshuis, of aan kinderen die in een oorlogssituatie verkeren. Op dezelfde manier kunnen de kinderen een geschenkdoos klaarmaken of een dienst bewijzen aan mensen van wie de kinderen denken dat ze wat extra mededogen nodig hebben. Dergelijke activiteiten kunnen perfect worden gecombineerd met feestdagen, zoals religieuze vieringen, waarbij de kinderen cadeautjes kunnen klaarmaken voor mensen die deze dagen misschien niet met anderen kunnen vieren.
3. Beoefen daden van mededogen voor bekende mensen (bijv. mensen, dieren, planten). In de klas kun je dit op veel manieren doen. Je kunt bijvoorbeeld een 'goede-daden-potje' maken waarin kinderen zonder iets terug te verwachten, iets kunnen doen voor hun leeftijdsgenoten.

4. Beoefen daden van mededogen voor jezelf. Een succesvolle en gemakkelijk te introduceren oefening is om vanuit de toekomst een brief aan jezelf te schrijven. Vraag het kind zich voor te stellen dat het ouder is, of zich een wijze oude persoon voor te stellen die ze bewonderen. Laat ze een brief schrijven vanuit dit perspectief (bijvoorbeeld 10 jaar ouder, of als wijze oude persoon), met vriendelijke woorden van advies of wijsheid om het kind te helpen omgaan met moeilijke situaties. Wat zou deze 'toekomstige ik' of wijze oude persoon je vertellen?

### Hoe kun je deze activiteit presenteren als een op spel-gebaseerde activiteit?

1. We raden je aan om als leerkracht drie grote posters te maken. Je kunt de posters versieren zonder eerst te vermelden waar ze voor zijn. Als je begint met activiteit 2, schrijf je op de poster 'Acties van compassie voor onbekende mensen'.
2. Introduceer activiteit 2. Na de activiteit kun je de kinderen vragen om op de poster een tekening te maken van hun daad van compassie (of op een stuk papier te tekenen en deze op de poster laten plakken).
3. Als dit allemaal gebeurd is, kun je activiteit 3 introduceren en op de tweede poster schrijven (Acties van compassie voor bekende personen). Je volgt dezelfde flow van handelingen zoals vermeld in de vorige stap.
4. Je doet hetzelfde voor activiteit 4, 'Acties van compassie voor jezelf'.
5. Als de kinderen al deze stappen hebben voltooid, kun je een klein feestje organiseren om te vieren dat ze de moeilijkste stap hebben bereikt en volbracht: die van zelfcompassie.

### Reflectie / nabespreking

De reflectie is gericht op het helpen begrijpen van wat compassie is. En je helpt het kind onderzoeken of het verwacht iets terug te krijgen. De mooiste daden zijn diegene die onvoorwaardelijk zijn, dus zonder iets terug te verwachten. Het kan bijvoorbeeld zijn dat mensen de daden van compassie misschien niet herkennen zoals ze bedoeld waren. Dit kan leiden tot teleurstelling bij kinderen. Wanneer dit gebeurt, ontstaat er een mooi leermoment!

Mogelijke reflectievragen zijn:

- Hoe voelde jij je toen je jouw daad van compassie aan het bedenken of plannen was?
- Wat leerde je van je klasgenoten toen je ze de daad van compassie zag uitvoeren?
- Wat heb je gemerkt of van hen geleerd?
- Heb je ooit zo'n daad van compassie ontvangen? Hoe voelde je je?
- Hoe was de reactie van jouw ontvanger van jouw actie van compassie en hoe voelde jij je daarbij?
- Zou je meer van dit soort dingen in je dagelijks leven willen doen en zo ja, hoe kun je dat doen?

### Tips

Deze oefening gaat over het kweken van compassie. Het is niet hetzelfde als empathie, wat het vermogen is om de gevoelens van anderen te begrijpen en te delen. Compassie heeft meer te maken met een sympathieke zorg voor het lijden van anderen. Empathie is hiervoor een noodzakelijk ingrediënt, en compassie is een hierop volgende actie met als doel de ander te ondersteunen in diens lijden.

Bij het aanleren van compassie is het belangrijk om ook te leren begrijpen dat mensen compassie elk op een unieke manier ervaren. Sommige mensen geven de voorkeur aan een knuffel, anderen reageren misschien beter op vriendelijke woorden. Zo vragen verschillende situaties en verschillende mensen om verschillende soorten compassie op verschillende tijdstippen.

Het is belangrijk om een bepaalde emotionele en cognitieve afstand te bewaren tussen de persoon die de daad van vriendelijkheid doet en de persoon die het ontvangt. Dit betekent dat het kind begrijpt dat het leven van de ander niet zijn leven is. En dat ze nog steeds van hun eigen leven kunnen genieten, zelfs als anderen lijden. De daden van mededogen gaan over het kweken van menselijke onderlinge verbondenheid en het begrijpen dat we allemaal mensen zijn die ernaar streven gelukkig en gezond te zijn.

Vraag de kinderen wat ze denken dat ze voor anderen of voor zichzelf kunnen doen. Compassie is erg besmettelijk en wees niet verbaasd als de kinderen met nog veel meer ideeën komen over wat er gedaan zou kunnen worden. Moedig natuurlijk altijd compassievol denken aan, want de toekomst heeft een generatie nodig die denkt en voor anderen zorgt.

## 4. Dansen met emoties

### Moeilijkheidsgraad:

Makkelijk

### Onderwerp(en):

Emotieregulatie, emotionele kennis

### Objectives:

- Om het lichaam op te warmen en verbinding mee te maken
- Emoties uiten door middel van beweging en non-verbale communicatie
- Emotionele kennis vergroten door emoties en bijbehorende woordenschat te leren herkennen

### Tijd:

50 minuten

### Leeftijd:

6-11

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Vorbereiding

Papieren met emoties. Deze zouden verschillend moeten zijn afhankelijk van de leeftijd van de leerlingen, hun profiel en hun behoeftes. Bekijk het Wiel van Emoties voor inspiratie (bijlage 3).

Afspeellijst van liedjes met verschillende genres.

Maak ruimte in het klaslokaal waar de kinderen kunnen bewegen.

### Materialen

- Zinnen voor deel 1: “Dans alsof je: boos, verdrietig, vrolijk, blij, verrast, angstig bent of ergens van walgt, etc.”
- Papier met emoties.
- Luidsprekers en muziek.
- Voorbeelden van playlists:
  - <https://open.spotify.com/playlist/0c7gdWxP8WvGEL6hHU5prB?si=e890fdf601c549ec>
  - <https://open.spotify.com/playlist/1FUVOMwaXZcJyjgvBdmbgO?si=516f149991484c28>
  - <https://open.spotify.com/playlist/02CsBkG5o4GjOY5e8FAiS7?si=7b8db69c67074037>

### Implementatie

#### DEEL 1:

Deel 1 helpt een omgeving te bouwen waar de kinderen zich veilig voelen om zich uit te drukken in de groep met behulp van hun lichamen. En we bereiden het lichaam voor op het tweede deel.

1. Leg de activiteit uit: “We zullen verschillende soorten muziek opzetten waar je op kunt dansen. Als ik bijvoorbeeld zeg ‘Dans alsof je boos bent’, dan laat je zien hoe je beweegt als je boos bent. Als ik stop zeg, begin je weer normaal te dansen. Ik noem steeds een andere emotie, totdat we klaar zijn.”
2. Vertel de leerlingen dat ze moeten opstaan en gaan lopen zonder dat de muziek aan staat. Zet na 1 minuut het liedje op en start de activiteit.

### DEEL 2:

1. Laat de deelnemers zitten alsof ze in een auditorium (toneelopstelling) zitten en leg uit dat we een nabootsingsspel gaan doen.
2. Vraag één vrijwilliger om de activiteit te starten voor de groep.
3. Laat de vrijwilliger willekeurig een emotie uit de stapel kiezen. De vrijwilliger bootst de emotie na. Laat de anderen raden welke emotie het is.
4. De deelnemer die de gesimuleerde emotie raadt, is hierna aan de beurt.

### Reflectie / nabespreking

- Hoe voelde je je tijdens de activiteit?
- Vond je het gemakkelijk om te bewegen en verbinding te maken met je emoties?
- Wat vond je leuker: de emoties raden of nabootsen?
- Welke emotie was gemakkelijker te tonen/te raden? Waarom was deze gemakkelijker?

### Variaties

De leerkracht kan er ook voor kiezen om dit nabootsingsspel in kleine groepjes te doen. In dat geval heb je meer mensen nodig als begeleiders, om aandacht te hebben voor meerdere groepen.

### Tips

Houd rekening met de liedjes die je kiest. Check de hierboven genoemde playlists voor inspiratie. Misschien kun je het soort muziek koppelen aan de emotie (blijde muziek, boze muziek etc.)

Dansen kan gênant zijn voor kinderen. Er zijn twee opties:

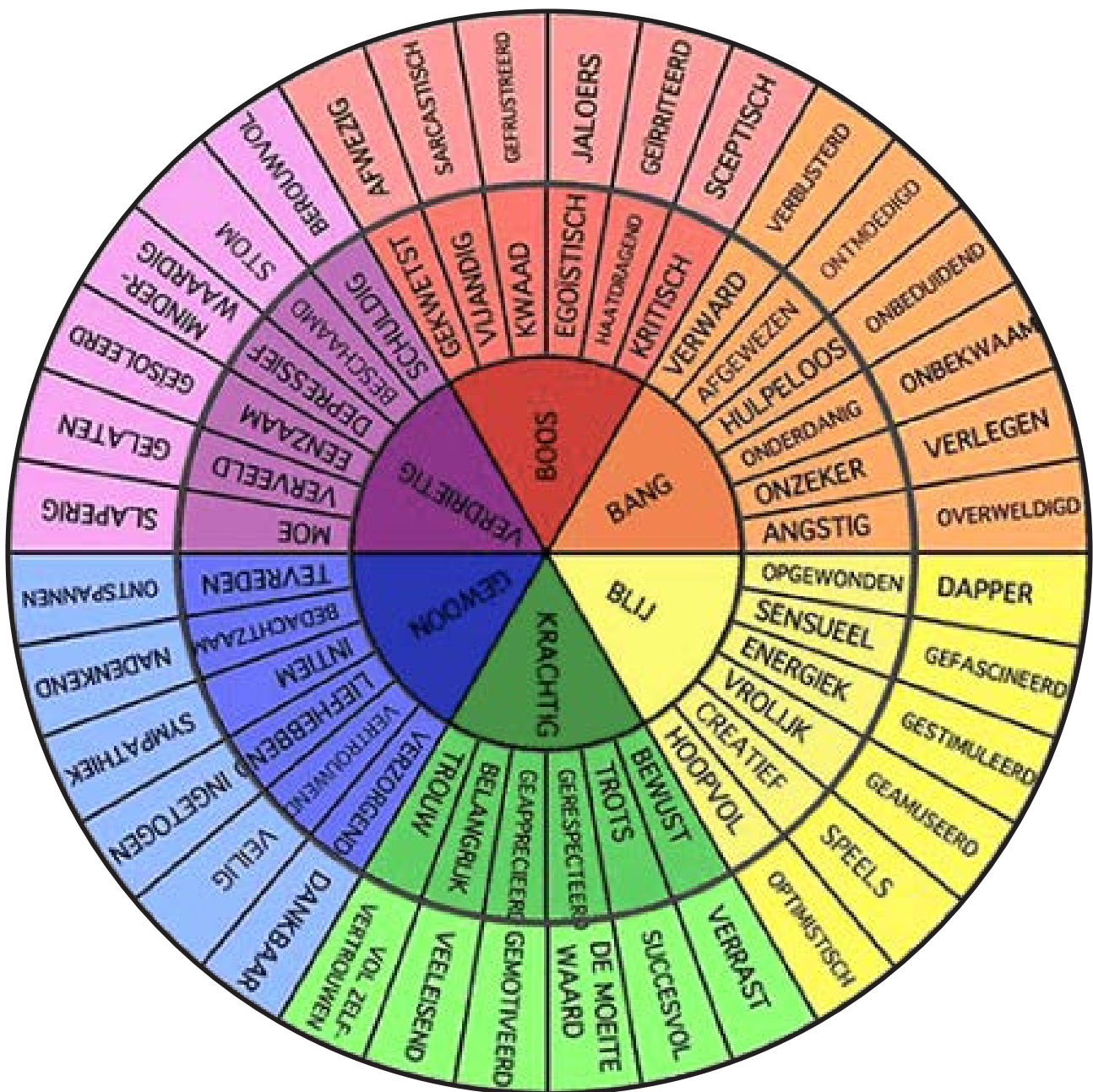
- Je kunt ze ook vragen om te lopen en de muziek te voelen. Sommigen zullen dansen, anderen alleen bewegen en dat is helemaal goed voor het proces.
- Als leraar kun je wachten tot de groep een gevoel van vertrouwen en veiligheid heeft opgebouwd voordat je ze vraagt hun lichaam te bewegen tijdens het lopen.

Als het steeds dezelfde persoon is die de emoties bij anderen raadt, moet de leraar om nieuwe vrijwilligers vragen onder degenen die nog niet de kans hebben gehad om een emotie na te bootsen, zodat iedereen kan deelnemen.

### Aanvullende hulpmiddelen:

Voor deze oefening kun je het Wiel van Emoties gebruiken (zie bijlage 3).

## Bijlage 3: Het Wiel van Emoties





## 5. Ik ben / Jij bent

### Moeilijkheidsgraad:

Makkelijk

### Onderwerp(en):

Empathie en compassie; opbouwen en onderhouden van relaties

### Objectives:

- Anderen beter leren kennen
- Het ontwikkelen van gezonde relaties met leeftijdsgenoten en volwassenen.
- Begrijpen hoe de zelfperceptie en de perceptie van anderen kunnen verschillen.

### Tijd:

is afhankelijk van de grootte van de klas en de ruimte die de leraar wil geven aan elke leerling en bij elke keuze. Voor een groep van 10 studenten kan het ongeveer 45 minuten duren, als de groep betrokken is en iedereen zijn keuze deelt.

### Leeftijd:

6 - 11

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Vorbereiding

Kaarten met verschillende soorten geschreven eigenschappen afbeeldingen van eigenschappen voor leerlingen die nog niet kunnen lezen. Als de leraar de kaarten van het spel EMO niet heeft, kun je deze zelf maken. Bekijk de voorbeelden in de onderstaande foto's.

### Materialen

Kaarten, Papier, Pennen.

### Implementatie

1. Leerlingen zitten in een kring. Leg alle kaarten in het midden op de grond. De kaarten moeten met de goede kant naar boven worden gedraaid zodat alle leerlingen ze kunnen zien.
2. Een leerling meldt zich vrijwillig aan om de activiteit te starten. De leerling wandelt rond, kijkt naar alle kaarten en kiest twee kaarten met eigenschappen waarin het kind zichzelf herkent, bijvoorbeeld eigenwijs en aardig. De gekozen kaarten blijven op de vloer liggen. De eigenschappen schrijft het kind op een stuk papier. Als de leerling niet kan schrijven, schrijft de leraar het voor de leerling op.
3. Hierna wandelen de andere deelnemers langs de kaarten. Elke leerling pakt nu een kaart met een eigenschap van de vloer die volgens hem of haar deze persoon op de een of andere manier vertegenwoordigt. Iedereen gaat weer in de kring zitten. Elke leerling legt uit waarom hij de eigenschap bij de vrijwilliger vindt passen (afhankelijk van de tijd, kan dit onderdeel meer of minder uitgebreid zijn).

4. Aan het einde van de ronde vertelt de vrijwilliger aan anderen welke kaarten hij in eerste instantie had gekozen.

### Reflectie / nabespreking

- Hoe voelde je je tijdens de activiteit?
- Hoe was het om slechts twee kenmerken te kiezen die je denkt te hebben? Hoe verliep het besluitvormingsproces?
- Hoe voelde je je toen je een kaart koos om een andere persoon te beschrijven?
- Hoe voelde je je toen iemand anders je vertelde hoe ze jou zien?

### Tips

Het is belangrijk om te onthouden dat het doel is dat leerlingen elkaar beter leren kennen. Ze worden zich meer van hoe iedereen zichzelf ziet, en leren begrijpen hoe zelfperceptie en de perceptie van anderen kunnen verschillen. Dit betekent niet dat het ene juist is en het andere niet!

De leraar moet zich ervan bewust zijn dat sommige eigenschappen voor een leerling niet prettig kunnen zijn. Leerlingen moeten vrij zijn om de kaart te kiezen die ze willen, maar het toelichten van de gekozen eigenschap moet op een positieve manier gebeuren.

De leerkracht kan en moet ook aan deze activiteit deelnemen. Deze activiteit kun je het beste doen met een groep die elkaar al redelijk goed kent.

Afbeelding van emotiekaarten.

Woorden: Verdrietig, bezorgd, moe, angstig, gemeen, nadenkend, blij, boos, eenzaam, verlegen, ontspannen, knuffelig, gespannen, verrast, verkeerd begrepen, goed, schuldig, egoïstisch, verliefd, zenuwachtig, trots, verveeld, jaloeers, woedend, enthousiast.“



## 6. Optimisme en een positieve mindset

### Moeilijkheidsgraad:

Makkelijk

### Onderwerp(en):

Optimistisch zijn, ruimdenkend en nieuwsgierig zijn

### Objectives:

- Het bevorderen van optimistische gedachten
- Het bevorderen van gevoelens van dankbaarheid
- Het bevorderen van een gezonde positieve mindset

### Tijd:

45 minuten

### Leeftijd:

6-11

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Vorbereiding

Er is geen specifieke voorbereiding nodig.

### Materialen

Schrijfpapier en iets om op te schrijven of te versieren

### Implementatie

Deze activiteit bestaat uit twee oefeningen die regelmatig kunnen worden gedaan, bijvoorbeeld dagelijks of wekelijks, afhankelijk van hoe de school/lessen zijn gestructureerd.

1. Drie hoogtepunten van de dag benoemen: in deze oefening vraag je alle kinderen om maximaal drie hoogtepunten van de dag te noemen. Dit kunnen hele simpele dingen zijn, zoals een glimlach krijgen van een klasgenoot of iets 'groters', zoals een goed cijfer voor een toets. Het doel van deze oefening is om te oefenen met het richten van de aandacht op de dingen die goed gingen, in plaats van op de dingen die niet goed gingen. Of om ons te concentreren op de dingen die onze dag tot een goede dag maakten, in plaats van een minder goede dag. Dit wordt 'aangeleerd optimisme' genoemd, omdat optimistisch zijn iets is dat getraind kan worden, ook door deze eenvoudige oefening. Bij het introduceren van deze activiteit kan het voor kinderen een uitdaging zijn om die dingen te benoemen, maar na verloop van tijd zal het gemakkelijker worden. Met kleinere kinderen (bijv. 6 jaar) kun je het beste beginnen met slechts één hoogtepunt van de dag. Je kunt deze oefening in een groep doen en de hoogtepunten mondeling of op papier (bijvoorbeeld in woorden of tekeningen) delen.

2. Noem drie dingen waar je dankbaar voor bent: deze oefening is vergelijkbaar met de vorige, maar is gericht op dankbaarheid. Vraag de kinderen op dezelfde manier als hierboven beschreven om maximaal drie dingen te noemen waar ze dankbaar voor zijn tijdens deze les/dag/week. De hoogtepunten waar men dankbaar voor is, kunnen uiteraard hetzelfde zijn, maar er zijn enkele fundamentele verschillen. Een hoogtepunt is een gedenkwaardig moment van de dag, terwijl iets waar je dankbaar voor bent van alles kan zijn, bijvoorbeeld dat het kind samen kan zijn met vriendjes.

### **Optimisme en dankbaarheid als spel:**

Om deze twee activiteiten als spellen te introduceren, kunnen we aanbevelen om ze op te nemen als activiteit voor de langere termijn. De kinderen kunnen bijvoorbeeld worden gevraagd om in de klas een poster te maken waarop ze hun antwoorden enkele weken of maanden kunnen bijhouden. Ze kunnen de poster versieren en er hun 'Verzameling hoogtepunten' van maken. Of in het geval van dankbaarheid kunnen ze er hun 'Muur van dankbaarheid' van maken. Zo zijn hun antwoorden voor een langere periode zichtbaar en een inspiratie voor anderen om een algemeen idee van dankbaarheid en optimisme te krijgen.

Je kunt de leerlingen ook vragen een kartonnen doos te versieren als 'dankbaarheidsdoos'. Dit kan met stiften, schelpen of andere (natuurlijke) materialen die in de buurt van de school te vinden zijn. Zet de dankbaarheidsdoos op een goed zichtbare plek in de klas waar de leerlingen er gemakkelijk bij kunnen. Dagelijks kunnen de kinderen hun kleine stukjes papier met antwoorden in de dankbaarheidsdoos doen en de leerkracht/begeleider kan af en toe, of dagelijks, wat papiertjes eruit halen en hardop voorlezen.

Als je dit anoniem doet, kun je af en toe papiertjes uit de doos halen en aan de 'Muur van dankbaarheid' hangen. Je kunt ook een spel spelen waarbij je paren maakt tussen de dingen waar kinderen dankbaar voor zijn, bijvoorbeeld als er twee dezelfde dingen genoemd worden, en dan 'memory' spelen met de papieren.

### **Reflectie / nabespreking**

Bij het introduceren van deze oefeningen:

- Vraag de kinderen hoe het voor hen is om deze hoogtepunten en dingen waar ze dankbaar voor zijn te benoemen. Is het een uitdaging?
- Vraag wat ze in hun lichaam ervaren als ze deze dingen hardop noemen. Voelen ze zich daardoor bijvoorbeeld licht, zacht of warm?

Na enkele dagen/weken oefenen:

- Hoe is het nu we een tijdje geoefend hebben om hoogtepunten en dingen waar je dankbaar voor bent te benoemen?
- Hoe is het veranderd sinds we begonnen?
- Wat denk je dat de impact is op je welzijn, op het lekker in je vel zitten? Hoe voel je je in je lichaam als we over deze dingen praten?

### **Variaties**

Je kunt de kinderen vragen om hun antwoorden op opgave 1 en 2 in een soort dagboek op te schrijven. Je kunt hier een startactiviteit van maken door de kinderen te vragen hun eigen dankbaarheids-/hoogtepuntendagboek te maken/versieren.

## 7. De dankbaarheidsbomen en de magische wereld van dankbaarheid

### Moeilijkheidsgraad:

Makkelijk

### Onderwerp(en):

Ruimdenkend en nieuwsgierig zijn, optimistisch zijn, actief zijn, speelsheid

### Doelstellingen:

- Kinderen helpen bij het leren hoe makkelijk het is om je te concentreren op de positieve dingen in hun leven
- Kinderen ondersteunen bij het afstemmen van hun brein op dankbaarheid

### Leeftijd:

8 – 11, of 6 – 7 met de hulp van de leerkracht/ouders

### Tijd:

90 minuten om de boom te maken, 10 minuten per dag voor het posten van dankbaarheid

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Vorbereiding

Maak een of meer bladuitsparingen die kinderen kunnen gebruiken als sjabloon voor de bladeren. Als je de activiteit met kleinere kinderen doet, trek dan de bladeren over op gekleurd papier en knip ze voor ze uit.

Vraag kinderen om een vaas of een bloempot van thuis mee te nemen. Leg al het materiaal klaar bij de leerkracht, zodat kinderen de takken en het bladsjabloon kunnen kiezen dat ze het leukst vinden.

### Materialen

Meerdere dubbelzijdig gekleurde vellen papier, bij voorkeur in verschillende kleuren.

Touw of lint. Een schaar voor elke deelnemer.

Takjes of boomtakken - afhankelijk van de grootte van de boom die je maakt kan er maar één tak per kind zijn of meer

Wat stenen of knikkers om te verzwaren en de takjes of boomtak in de vaas/pot te houden. Eén vaas of bloempot per kind.

Iets waar het kind dankbaar voor is.

Als je de oefening klassikaal doet, kun je één enkele boom maken met de hele klas.

### Implementatie

Dit is een thuisactiviteit, maar kan ook in de klas worden uitgevoerd. De activiteit is verdeeld in drie fasen en zal naar verwachting 21 dagen duren. 21

dagen is bij voorkeur de periode dat een activiteit moet worden herhaald om een gewoonte te worden.

1. Klaslokaal: kinderen kunnen aan hun bureau werken.
2. Vertel kinderen een verhaal over dankbaarheid. Hieronder vind je een voorbeeld, maar je kunt er ook zelf een verzinnen.

## **De dankbaarheidsbomen en de magische wereld van dankbaarheid**

*Ooit was de aarde een magische plek. Overal stonden bomen, de lucht was zuiver en het water helder. Het leven was eenvoudig en mensen waren blij met wat ze hadden.*

*Op een dag nam de boze tovenaars Hebzuchtig de wereld over.*

*In werkelijkheid was hij verdrietig, want als jongen was hij helemaal alleen. Hij woonde in een weeshuis en had niemand die hem in huis wilde nemen. Hij had geen speelgoed, hij had geen vrienden, hij had niemand die voor hem zorgde. Hij groeide op en zag alle mooie dingen die anderen hadden, maar die niet voor hem beschikbaar waren. Hij ervaarde een brandend gevoel in zijn buik, een verlangen waardoor zijn verdriet veranderde in woede en haat... Hij zei tegen zichzelf: "Ik wil nooit op deze manier meer pijn hebben, dus ik zal de grootste tovenaars van allemaal worden en al mijn wensen laten uitkomen. Ik zal alles krijgen wat ik ooit zal willen hebben!"*

*Zo groeide hij op en werd de machtigste tovenaars die ooit op aarde had rondgelopen. Hoewel macht een grote verantwoordelijkheid met zich meebrengt, kon dat hem niet schelen. Het enige wat hij wilde, was zoveel mogelijk spullen krijgen. Hij gaf niks om het maken van vrienden, hij gaf nergens om, het enige waar hij om gaf was wat hij in handen kon krijgen...*

*Naarmate de jaren verstreken, vergaarde hij behoorlijk wat rijkdom en werd hij de eigenaar van de meeste dingen op planeet aarde.*

*Er was echter één ding dat hij niet kon krijgen, en dat was geluk. Hoeveel dingen hij ook bezat, hij was nooit gelukkig. Hoe meer hij kreeg, hoe minder gelukkig hij was. Dat maakte hem gek. Hij observeerde andere mensen die allemaal gelukkig leken met heel kleine dingen, en dat maakte hem nog bozer. Op een dag betoverde hij de hele bevolking van planeet aarde, zodat ook zij zich ellendig gingen voelen met wat ze hadden, altijd maar meer wilden en zich steeds minder gelukkig voelden. Hij dacht dat als alle mensen in de wereld de leegte zouden delen die hij van binnen voelde, hij zich minder verdrietig zou voelen.*

*En de een na de ander vergat hoe het voelde om dankbaar te zijn voor wat je hebt. Ze vergaten hoe ze gelukkig konden zijn en hoe ze dat geluk met anderen konden delen. Ze concentreerden zich op wat ze wilden hebben en hoe meer ze hadden, hoe meer ze wilden. Ze waren nooit dankbaar en ze waren altijd verdrietig. Ze begonnen bomen om te hakken om nieuwe dingen te maken. Toen slechts één man de bomen omhakte, kon de aarde het aan. Maar toen alle mensen dat gingen doen, kon de aarde niet langer snel genoeg bomen laten groeien om de bomen te vervangen die de mensen omhaken. Al snel verdwenen alle bomen van de aardbodem. Wat eens een prachtige plek was om te wonen, werd een kaal land van hebzucht, ellende en ondankbaarheid.*

*Dit ging een tijdje zo door, totdat hier op planeet aarde een nieuw soort tovenaars geboren werd. Het was hun missie om de planeet te redden en hun speciale kracht was DANKBAARHEID. Met elke dankbare gedachte ontkiemde een nieuwe boom uit de aardbodem. De tovenaars wisten dat de planeet van hen afhankelijk was, daarom verzamelden ze zoveel mogelijk mensen en vroegen hen dankbaar te zijn voor wat ze hebben. Om voor eens en voor altijd een einde te maken aan de alleenheerschappij van de tovenaars Hebzucht. Zo brachten ze geluk weer terug naar planeet Aarde. De wereld is afhankelijk van hun inspanningen om dankbaar te denken... En dat, mijn lieve kinderen, zijn jullie... Jullie zijn de beloofde tovenaars die de aarde en alle mensen die erop leven, kunnen helpen om gelukkig en dankbaar te leven...*

*Dus, jouw missie is om een mooie boom te maken met zoveel mogelijk bladeren, waarbij elk blad een gedachte van dankbaarheid is. Je zult zien dat na verloop van tijd de wereld weer gelukkig zal zijn...*

3. Vraag de kinderen om bladeren over te trekken op een gekleurd papier, de bladeren uit te knippen en een gaatje te maken aan de bovenkant van elk blad, waarbij je het touwtje of lint door elk gaatje haalt.
4. Laat de kinderen de stenen of knikkers in een vaas doen en de boomtak of tak in het midden steken.
5. Laat de kinderen op de blaadjes dingen tekenen of schrijven waar ze dankbaar voor zijn. Ze kunnen ook foto's of plaatjes uit tijdschriften gebruiken als ze dat willen.

Moedig kinderen aan om de oefening 21 dagen te doen, om er een gewoonte van te maken.

Elke dag versieren ze drie (3) boombladeren met 'dingen' waar ze dankbaar voor zijn.

- Op het eerste blad, iets waar ze dankbaar voor zijn in relatie tot zichzelf
  - Op het tweede blad, iets waar ze dankbaar voor zijn in relatie tot anderen
  - Op het derde blad, iets waar ze dankbaar voor zijn in relatie tot hun leven in het algemeen
6. Kinderen geven aan het eind van de week een presentatie van de boom waarin ze worden aangemoedigd om een paar dingen op te noemen waar ze de afgelopen zeven dagen bijzonder dankbaar voor waren.
  7. Na elke zeven dagen van het oogsten van dankbaarheid, ontvangen ze een diploma voor het behalen van het level. Zie hieronder een voorbeeld van de diploma's voor elk behaald level.

### Diploma voor het behaalde level

Elke zeven dagen van 'dankbaarheid oogsten' ontvangen kinderen een diploma voor het level van dankbaarheid dat ze hebben bereikt.

- Ze beginnen allemaal als DANKBAARHEIDSLEERLINGEN.
- Na de eerste zeven dagen worden ze DANKBAARHEIDSMEESTER.
- Na de tweede zeven dagen worden ze DANKBAARHEIDSTOVENAAR
- Na de derde periode van zeven dagen worden ze DANKBAARHEIDSALCHEMIST.

## Voorbeelden van tekst per diploma:

### DANKBAARHEIDSMEESTER

*Als Dankbaarheidsmeester begrijp je wat het betekent om te leven in een magische wereld van dankbaarheid. De kleine dingen die je hart laten zingen, hebben een grote, prachtige en gelukkige betekenis. Doordat je deze kleine dingen echt gaat zien, beginnen ze te groeien. Ze groeien net als jouw boom van dankbaarheid. En deze gelukkige betekenis heeft zelfs een herstellende werking op de dingen die je verdrietig of boos kunnen maken...*

### DANKBAARHEIDSTOVENAAR

*GEFELICITEERD! Je hebt het volgende level bereikt om het leven onder de knie te krijgen in de magische wereld van dankbaarheid. Dit is een grote prestatie. Veel mensen hebben geprobeerd om dit niveau van meesterschap te bereiken en faalden, omdat ze het belang niet inzagen om het goede in kleine dingen te zien en te koesteren. Veel mensen zien hun eigen grootsheid of de grootsheid van anderen niet. Maar jij hebt het gehaald en je hebt officieel de titel DANKBAARHEIDSTOVENAAR verdiend. Dat betekent dat je nu een tovenaar bent in het dankbaar zijn voor dingen die anderen niet eens opmerken. Je hebt minstens zeven eigenschappen van jezelf gevonden waar je dankbaar voor bent. En je bent blij en dankbaar voor alle goede eigenschappen die anderen bezitten. Want hoe meer mensen dankbaar zijn, hoe sterker de kracht en hoe dankbaarheid is en hoe meer magie we creëren in de wereld voor ons en voor anderen.*

### DANKBAARHEIDSALCHEMIST

*FELICITATIES VOOR JOU! Je hebt de hoogste erkenning gekregen voor je ongelooflijke dankbaarheid en veerkracht. Weinigen zijn ooit zo ver gekomen. Weinigen hebben hun hart open en moedig gehouden om de graal van de alchemie te bereiken die eenmaal ontdekt, je voor altijd zal veranderen. Het hart van de DANKBAARHEIDSALCHEMIST wordt geraakt door de grote magie van dankbaarheid en kan schoonheid vinden en zien in de donkerste tijden. Jouw doorzettingsvermogen en vriendelijke aard hebben je hier gebracht, hier waar je simpele gebeurtenissen verandert in puur geluk, boze vijanden in potentiële vrienden, regels in vangnetten... Omdat je kijkt door de ogen van je dappere hart en wat je ziet is een prachtige wereld, vol dingen om dankbaar voor te zijn.*

#### Reflectie / nabespreking

Vraag kinderen regelmatig, na elke periode van 7 dagen:

- Wat vind je van dit spel?
- Wat vind je er leuk/niet leuk aan?
- Hoe gemakkelijk of moeilijk was het om de taken uit te voeren? Wat was moeilijk?
- Hoe moeilijk is het om aan 'dingen' in je leven te denken waar je dankbaar voor bent?



- Hoe voel je je als je denkt aan dingen in je leven die je gelukkig maken?
- Vraag kinderen om zoveel mogelijk positieve bijvoeglijke naamwoorden voor hun gevoelens te vinden.
- Voor oudere kinderen: wat denk je wat mensen gelukkig maakt? De dingen die ze hebben of de dingen die ze bereiken? Hoe denken ze over die dingen en prestaties?

### Tips en hints

De dankbaarheidsboom en zijn upgrade naar de Magische Wereld van Dankbaarheid zijn gemakkelijke en leuke activiteiten voor kinderen, die een gevoel van verwondering en voldoening opwekken.

Dankbaarheid tonen aan anderen wordt beschouwd als een goede gewoonte met positieve effecten voor de ontvanger. Ook het trainen van het brein om te focussen op dankbaarheid heeft veel positieve effecten op het emotionele en mentale welzijn van de gever.

Onderzoek toont aan dat dankbaarheid (zoals vermeld in PositivePsychology.com):

- Helpt om vrienden te maken. Een studie toonde aan dat het bedanken van een nieuwe kennis ervoor zorgt dat ze eerder een langdurige relatie met je aangaan.
- Lichamelijke gezondheid kan verbeteren. Mensen die blij geven van dankbaarheid melden minder pijntjes en kwalen, hebben meer een algemeen gevoel van gezondheid, doen meer aan regelmatige lichaamsbeweging en gaan vaker naar hun arts voor een check-up, dan degenen die dat niet doen.
- Psychologische gezondheid kan verbeteren. Dankbare mensen genieten een hoger niveau van welzijn en geluk en hebben minder symptomen van depressie.
- Empathie kan vergroten en agressie kan verminderen. Degenen die hun dankbaarheid tonen, zullen minder snel wraak nemen op anderen en zullen zich eerder pro-sociaal gedragen, met gevoeligheid en empathie.
- Slaap kan verbeteren. Door regelmatig dankbaarheid te oefenen, kun je langer en beter slapen.
- Gevoel van eigenwaarde kan verbeteren. Mensen die dankbaar zijn, hebben een groter gevoel van eigenwaarde, deels vanwege hun vermogen om de prestaties van andere mensen te waarderen.
- Mentale kracht kan toenemen. Dankbare mensen hebben een voordeel bij het overwinnen van trauma's en verbeterde veerkracht, waardoor ze kunnen herstellen van zeer stressvolle situaties. (Morin, 2014 in <https://positivepsychology.com/gratitude-exercises/>).

### Aanvullende bronnen:

Hier kun je meer lezen over dankbaarheid en een positieve mindset:

- <https://positivepsychology.com/gratitude-tree-kids/>
- Korte video met voorbeelden over hoe je een dankbaarheidsboom kunt maken: <https://youtu.be/WcNoq8GL6tY>.

## 8. Waarden: Wat is belangrijk voor mij?

(Activiteit ter voorbereiding op de oefening: “Talenten en waarden in actie (14)”)

### Moeilijkheidsgraad:

Makkelijk

### Onderwerp(en):

Beslissingen nemen, interesse in de gemeenschap

### Doelstellingen:

- Kinderen bewust maken van wat waarden zijn
- Inzicht krijgen in welke waarden belangrijk zijn voor een kind
- Begrijpen hoe waarden een kompas zijn bij het nemen van beslissingen in het leven
- Voor ouders en leerkrachten: begrijpen welke waarden een kind heeft

### Tijd:

45-90 minuten

### Leeftijd:

8-11

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Vorbereiding

Afdrukken van de ‘waardenbladen’ per kind (bijlage 4). Bewaar na afloop de waardenbladen, die hebben de leerlingen weer nodig bij activiteit 14 Talenten en waarden in actie.

### Materialen

Werkbladen (‘waardenbladen’ bijlage 4), iets om mee te schrijven

### Implementatie

#### Stap 1

Laat de kinderen kennismaken met het concept van wat waarden zijn - het doel van deze stap is om enig bewustzijn te creëren van het bestaan van waarden, wat ze zijn en dat we ze allemaal hebben.

Leg uit dat iedereen dingen heeft die erg belangrijk voor hem of haar zijn, waarden die als kompas kunnen dienen bij het navigeren door het leven. We hebben ook een soort ‘anti-waarden’ die totaal onbelangrijk voor ons zijn. We hebben de neiging om die te vermijden, of doen precies het tegenovergestelde. Daardoor sturen ze echter nog steeds onze acties in het leven. Waarden zijn richtingen, geen bestemmingen, zoals doelstellingen. Waarden veranderen ook gedurende ons leven, afhankelijk van iemands levensfase.

Het begrijpen van waarden zal je helpen beslissingen te nemen in het leven en zal je ouders en leraren helpen om beter te begrijpen hoe ze je kunnen steunen.

Je kunt het onderwerp aan kinderen introduceren door superhelden in je verhaal te gebruiken. Zo vindt Spiderman rechtvaardigheid en eerlijkheid erg belangrijk, net zoals hij wil dat mensen veilig zijn. Deze waarden zetten hem aan tot actie als hij ziet dat mensen worden bedreigd door de 'slechteriken'. Spiderman geeft niets om roem (dat is zijn anti-waarde). Hij blijft als Peter Parker altijd anoniem. Op dezelfde manier kun je andere verhalen gebruiken die jongeren helpen de krachten van waarden te voelen, krachten die je vanzelf in beweging brengen omdat het belangrijk voor je is.

### **Stap 2 [optioneel]**

Help de kinderen in deze stap meer vertrouwd te raken met het herkennen van waarden in verhalen. Waarden in zichzelf te vinden, kan een behoorlijk grote stap zijn voor een kind.

Afhankelijk van de beschikbare tijd kun je een groepsoefening doen waarbij je een verhaal vertelt, bijvoorbeeld een sprookje, waarbij de hoofdpersoon zich duidelijk laat leiden in zijn denken, voelen en handelen door zijn waarden. Samen kun je proberen te begrijpen en ontdekken welke waarden belangrijk zijn voor de hoofdrolspeler. Ook kun je bespreken wat de kinderen van deze waarden vinden en misschien kunnen ze al enkele van hun eigen waarden achterhalen door de reflectievragen. Vragen als: 'Is dit ook belangrijk voor jou?' of 'Wat zou voor jou belangrijk zijn als je in deze situatie zou bevinden?'.

### **Stap 3**

In deze stap help je de kinderen om hun eigen persoonlijke waarden te benoemen. Deel de werkbladen ('waardenbladen') uit (bijlage 4) en vraag de kinderen pagina 1 van bijlage 4 in te vullen en voor elk van de 21 waarden aan te geven hoe belangrijk ze voor hen zijn. Ze kunnen ook nieuwe waarden toevoegen, misschien hebben ze die al bedacht. De lijst met waarden is uiteraard niet uitputtend, het is een selectie van de meest gebruikte waarden voor kinderen.

### **Stap 4**

Vraag de kinderen pagina twee van bijlage 4 in te vullen en hun antwoorden op de vragen op te schrijven. Er zijn natuurlijk geen goede of foute antwoorden. Het doel van deze stap is immers om jezelf en elkaar beter te leren begrijpen.

### **Stap 5 [optioneel]**

Deze stap heeft tot doel kinderen te helpen de waarden toe te passen in hun dagelijks leven. Het vraagt van de kinderen dat ze wat verder nadenken over hoe ze deze waarden in hun dagelijks leven kunnen gebruiken, zoals bij het nemen van beslissingen of bij het oplossen van conflicten. Bij de meeste conflicten of ruzies worden iemands waarden bedreigd of genegeerd en daar reageert de persoon gewoonlijk op.

- Je kunt de kinderen vragen terug te denken aan een moment waarop ze erg boos waren op iemand en proberen de onderliggende waarde te achterhalen die werd geschonden.
- Je kunt ze ook vragen na te denken over een moeilijke beslissing die ze zullen moeten nemen. Begeleid hen bij het gebruik van waarden als kompas bij het nemen van de beslissing die het beste lijkt te passen bij wat belangrijk voor hen is.

Dit kan bijvoorbeeld zijn welke ‘toekomstige baan’ ze graag zouden willen hebben of ‘naar welke school ze hierna willen’. Afhankelijk van hoeveel tijd er is voor de oefening, kun je besluiten om de antwoorden op hun waardenbladen te laten schrijven, of om het te houden bij een uitwisseling van gedachten.

### Stap 6

Nodig de kinderen uit om de resultaten van de sessie te delen met ouders/verzorgers en andere mensen bij wie ze zich veilig voelen. Forceer ze natuurlijk niet om iets te delen wat ze niet willen. Deze activiteit versterkt juist het vertrouwen tussen leraar en kind, wat geweldig en belangrijk is in de klas.

### Reflectie / nabespreking

Voortdurend reflecteren is een belangrijk onderdeel van deze oefening. Bij elke stap kun je het begripsniveau verdiepen door te reflecteren. In de bovenstaande stappen worden enkele richtinggevende reflectievragen gegeven. Aan het einde van de sessie kun je een algemeen reflectiemoment houden, waarbij je bijvoorbeeld vraagt:

- Wat heb je vandaag over jezelf geleerd?
- Wat heb je over anderen geleerd?
- Hoe zou je de dingen waarover we het vandaag hebben gehad willen delen met je ouders/verzorgers. Hoe denk je dat zij je kunnen helpen?
- Hoe kunnen we helpen elkaar beter te begrijpen in onze klas?

### Variaties

In de beschrijving van de activiteit staan enkele variatiemogelijkheden. De setting van de groep is voor deze activiteit niet omschreven. Je kunt experimenteren met de hele groep, kleinere groepen of paren. Of een mix, waarbij je van een klasactiviteit gaat naar kleinere groepjes en weer naar de hele klas. Gebruik je eigen ervaring en intuïtie wanneer je met je klas werkt.

### Tips

Het belangrijkste leerelement van deze sessie is de reflectie. Als facilitator (ondersteuner van het leerproces) kun je ook je eigen waarden delen.

Besteed ook aandacht aan het opstellen van regels voor emotionele veiligheid, zodat alle kinderen zich op hun gemak voelen om zulke persoonlijke dingen te delen.

Gebruik de activiteit om de emotionele band tussen jou en de kinderen en tussen kinderen onderling op te bouwen en te versterken. Het is geweldig om te weten wat er in zo'n jong mens omgaat en te begrijpen wat hen (meestal onbewust) in hun leven drijft.

Als een kind niet voldoende vaardig is in het schrijven, vraag dan een ander voor hen vertrouwd kind om te helpen, ook kun jij als leraar helpen met het opschrijven.

Deze activiteit is een voorbereiding op de activiteit ‘Waarden en talenten in actie’ die je als volgende stap met kinderen kunt verkennen.

Naam: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## WAARDEN: WAT IS BELANGRIJK VOOR MIJ?



Dit werkblad is er om je te helpen beter te begrijpen wat jij belangrijk vindt. Geef bij elk onderwerp aan hoe belangrijk het voor jou is. Dat doe je door de cirkel in te kleuren of te omcirkelen in de mate van hoe belangrijk het voor jou is. Wees alsjeblieft eerlijk en neem de tijd!



Heel belangrijk = ●●● Belangrijk = ●● Een beetje belangrijk = ●  
Niet belangrijk = laat de cirkel leeg.



Goede cijfers halen

— ○ ○ ○ —



Goed zijn in sport

— ○ ○ ○ —



Plezier hebben

— ○ ○ ○ —



Populair of beroemd zijn

— ○ ○ ○ —



Veel geld hebben

— ○ ○ ○ —



Veel spullen hebben

— ○ ○ ○ —



Mijn religie

— ○ ○ ○ —



Schoon en georganiseerd zijn

— ○ ○ ○ —



Voorzichtig en veilig zijn

— ○ ○ ○ —



Creatief zijn

— ○ ○ ○ —



Nieuwe vaardigheden en informatie leren

— ○ ○ ○ —



Blijven proberen en niet opgeven

— ○ ○ ○ —



Dingen zelf kunnen doen

— ○ ○ ○ —



De verantwoordelijkheid nemen voor mijn acties

— ○ ○ ○ —



Tijd doorbrengen met familie

— ○ ○ ○ —



Goede vrienden hebben

— ○ ○ ○ —



Eerlijk zijn

— ○ ○ ○ —



Anderen helpen

— ○ ○ ○ —



Respectvol en rechtvaardig zijn

— ○ ○ ○ —



Dankbaar zijn

— ○ ○ ○ —



Anderen kunnen vergeven

— ○ ○ ○ —

Naam:

\_\_\_\_\_

Datum:

\_\_\_\_\_

## WAARDEN: WAT IS BELANGRIJK VOOR MIJ?



Bedankt voor het invullen van het eerste werkblad! We hopen dat je iets over jezelf geleerd hebt. Hier zijn nog wat meer vragen om dieper na te denken over jouw waarden!



Van alle waarden die je als 'heel belangrijk' gemarkeerd hebt, wat is de top drie meest belangrijke waarden voor jou?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Van alle waarden die je als 'een beetje belangrijk' of 'niet belangrijk' gemarkeerd hebt, wat is de top twee van minst belangrijke waarden voor jou?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Als je ouders/verzorgers waarden zouden kiezen die erg belangrijk voor hen zijn. Welke waarden denk je dat zij zouden kiezen?

\_\_\_\_\_

Als je beste vriend/vriendin waarden zou kiezen die erg belangrijk zijn voor hem of haar. Welke waarden denk je dat je beste vriend/vrienden zal kiezen?

\_\_\_\_\_

## 9. Talenten. Waar ben ik goed in?

(Activiteit ter voorbereiding van de oefening “Talenten en waarden in actie (14)”)

### Moeilijkheidsgraad:

Makkelijk

### Topic(s):

Zelfbewustzijn, eigenwaarde

### Doelstellingen:

- Kinderen bewust maken van wat talenten zijn
- Inzicht krijgen in welke talenten en sterke punten een kind heeft
- Begrijpen hoe sterke punten werken als een superkracht
- Ouders en leerkrachten helpen begrijpen welke talenten een kind heeft

### Tijd:

45 – 120 minuten

### Leeftijd:

8-12

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Vorbereiding

Afdrukken van de talentenfiches (bijlage 5). Bewaar na afloop de talentenfiches. Die hebben de deelnemers weer nodig bij de activiteit ‘Talenten en waarden in actie’.

### Materialen

Talentenbladen voor elk kind, potloden/stiften/kleurpotloden en pennen.

### Implementatie

#### Stap 1

Laat kinderen kennismaken met het concept van wat talenten zijn. Het creëren van bewustzijn over het bestaan van talenten, wat talenten zijn en dat we ze allemaal hebben, is het doel van deze stap. We raden je aan de onderstaande informatie op jouw eigen verhalende manier met de klas te delen.

Ieder mens heeft dingen waar hij van nature heel goed in is. Dit betekent niet dat we allemaal Lionel Messi, Cristiano Ronaldo of Beyoncé zijn, maar we hebben allemaal iets waar we goed in zijn.

Het is soms moeilijk om je eigen talent te herkennen en daarom zijn anderen, zoals leerkrachten, vrienden en ouders een grote steun. We herkennen onze eigen talenten vaak niet, omdat ze zo vanzelfsprekend voor ons zijn. We denken al snel: ‘Iedereen kan dit, het is heel makkelijk’. En precies de dingen die ons zo gemakkelijk afgaan, zijn vaak onze talenten. Zoals: moedig zijn, heel creatief zijn, de behoeften van dieren herkennen, goed kunnen luisteren, gedachten heel duidelijk kunnen uiten naar anderen, of conflicten kunnen oplossen. Alles waar een mens ‘van nature’ goed in is, kan een talent worden genoemd. Het verschil met een ‘verworven kracht’, is dat dit iets is waar iemand pas goed in wordt na

vele uren trainen. Deze krachten geven ons vaak niet zoveel vreugde en energie als een talent. Ze kosten soms alleen maar energie. Iemand kan bijvoorbeeld heel vaardig worden in rekenen, simpelweg door vele uren opleiding en ervaring. Maar als rekenen je geen vreugde brengt, is het hoogstwaarschijnlijk geen natuurtalent.

Het is erg nuttig voor iedereen, en vooral voor kinderen, om te weten wat hun talenten zijn. Talenten kunnen hen een soort superkracht geven die hen kan helpen om te gaan met uitdagingen in het leven, gelukkiger te zijn en de wereld een betere plek te maken. Uit onderzoek blijkt dat het veel beter werkt als mensen in een team hun eigen unieke talenten weten te benutten en zich nog meer richten op hoe ze deze kunnen inzetten, dan wanneer elk teamlid zich richt op zijn 'zwakheden' en deze probeert te verbeteren. Deze laatste aanpak heeft zeer minimale impact en kost vaak veel tijd, energie en frustratie.

Als je het onderwerp talenten ter sprake brengt, is het belangrijk te vermelden dat elke persoon zijn eigen unieke talenten heeft. Het kunnen inzetten van talenten bevordert zowel het eigen welzijn als dat van de groep in elk soort context, bijvoorbeeld een sportteam, op het werk, school, in de familie. Geef een concreet voorbeeld van het inzetten van talenten aan de hand van het verhaal van een voetbalteam. Elke speler speelt op een positie waar zijn unieke talenten het beste tot uiting komen. Een keeper op de plek van de spits zetten, is vaak geen goed idee. De doelman zal er waarschijnlijk niet blij van worden omdat het niet zijn talent is, en het team zal meer moeite hebben om doelpunten te maken. Natuurlijk is het altijd ook een optie om bepaalde kwaliteiten te verbeteren en kinderen hierin aan te moedigen. We willen niet zeggen dat kinderen zich alleen op hun natuurlijke talenten moeten concentreren. Het is meer dat als we een duidelijk gevoel hebben waar we van nature goed in zijn, dit ons zal helpen door het leven te navigeren. Gedurende het hele leven kunnen nieuwe talenten opduiken. Nieuwe situaties of nieuwe omgevingen vragen soms nieuw gedrag waarvoor we delen van onszelf gaan verkennen en ontwikkelen waarvan we misschien nooit 'dachten dat we ze in ons hadden'.

Er zijn veel onontdekte talenten, simpelweg omdat het kind nooit in de positie is geweest om ze te ontdekken. Goede reflectie- of startvragen zijn: 'Wat vind je leuk om te doen?' Of 'Wat zou je willen proberen?'

### **Step 2 [optioneel]**

Het doel van deze stap is om meer vertrouwd te raken met het herkennen van talenten in anderen. Dat doen we door middel van verhalen. Voor een kind kan het een te grote stap zijn om ze eerst in zichzelf te vinden. Afhankelijk van de beschikbare tijd kun je een individuele of groepsoefening doen waarbij je de kinderen vraagt om een tekening te maken van hun favoriete dier of ze vertellen wat hun favoriete dier is. Samen of individueel kun je proberen te begrijpen welke talenten dit dier heeft. Een hond kan natuurlijk heel goed ruiken, maar hij kan ook goed knuffelen. Een mier kan tot 5.000 keer zijn eigen lichaamsgewicht dragen en is zeer toegewijd aan zowel zijn taak als zijn rol in de gemeenschap.

Je kunt deze activiteit op vele manieren doen, afhankelijk van de kenmerken van de groep: individueel, in tweetallen, in kleinere groepjes of met de hele klas. Mensen kiezen vaak een dier met talenten die vergelijkbaar zijn met die van hen of hier complementair aan zijn. Door het kind te vragen waarom ze van het dier houden en of ze denken dat er overeenkomsten zijn tussen hen en het dier, kun je wat extra inzicht krijgen.



### Step 3 Talentenjacht: ikzelf

Deze stap helpt kinderen hun eigen persoonlijke talenten te herkennen.

Deel het talentenblad uit en vraag de kinderen om te brainstormen over hun eigen talenten (eerste blad). Op dit punt kan het voor kinderen best een uitdaging zijn om eerlijk naar zichzelf te kijken en talenten te herkennen of te benoemen. Als je ziet dat het kind het moeilijk vindt, kan een beetje hulp van de leerkracht heel waardevol zijn.

In de tweede fase vraag je het kind een tekening van zichzelf te maken waarin zijn talenten tot uiting komen en herkend kunnen worden.

### Step 4 [optioneel] Talentenshow: mijn klasgenoot

Het doel van deze stap is kinderen te helpen talenten bij anderen te herkennen. Ze krijgen zo ook positieve feedback van klasgenoten over hun eigen talenten.

Vraag de kinderen om tweetallen te vormen met iemand die ze aardig vinden en vertrouwen, als dat kan. Deel vervolgens blad 2 van bijlage 5 uit en vraag de kinderen hetzelfde te doen als in stap 3, maar nu in relatie tot het andere kind:

1. enkele talenten benoemen en
2. een tekening maken.

Ook mogen de kinderen met elkaar in gesprek gaan en delen welke talenten zij herkennen en hoe zij deze tot uiting zien komen bij zichzelf of de ander.

Ook kun je het tekengedeelte leuker maken. Je kunt bijvoorbeeld vragen om de klasgenoot te tekenen als een dier met dezelfde talenten als de klasgenoot. Of hen uitdagen een (nieuwe) superheld te tekenen die ook dezelfde talenten als de klasgenoot heeft.

### Step 5 [optioneel] Talentenjacht: mijn ouder/verzorger

Het doel van deze stap is om positieve feedback te krijgen van een volwassene die nauw betrokken is bij de opvoeding van het kind. De uitdaging voor de ouder/verzorger is het leren ontdekken van de talenten van het kind.

Bij deze stap nemen de kinderen de oefening mee naar huis en vragen een van de ouders/verzorgers blad 3 van bijlage 5 in te vullen. De oefening is precies zoals in de vorige stap, maar dan ingevuld door een volwassene die het kind goed kent. In plaats van een tekening kan de ouder/verzorger ook enkele foto's van het kind selecteren waarop de talenten te herkennen zijn.

### Step 6 [optioneel] De talenten toepassen

Deze stap heeft als doel kinderen te helpen hun talenten toe te passen in het dagelijks leven en de talenten verder te ontwikkelen. Hier nodig je kinderen uit om wat meer buiten hun comfortzone te denken. De opdracht is om kinderen te stimuleren om na te denken over hoe ze hun talenten in de dagelijkse praktijk kunnen toepassen en verder kunnen ontwikkelen.

Je kunt ze bijvoorbeeld vragen:

- Hoe ze deze talenten kunnen inzetten in uitdagende situaties of hoe deze kunnen worden ingezet om de sociale dynamiek in de klas te verbeteren.
- Je kunt ze ook gewoon mee laten denken hoe ze hun talenten verder kunnen ontwikkelen.

Ook kun je de kinderen vragen of ze nieuwe dingen willen leren waarin ze al geïnteresseerd waren. Als een kind bijvoorbeeld altijd al gitaar heeft willen leren spelen, kan het een verborgen talent zijn. Als je het kind kunt helpen een plan te maken hoe ze een nieuw talent tot bloei kunnen laten komen, help je het kind beseffen dat talenten niets zijn zonder een zekere dosis inzet en doorzettingsvermogen. Hoe concreter de plannen, hoe groter de kans dat ze gerealiseerd worden!

### Step 7

Nodig de kinderen uit om de resultaten van de sessie te delen met ouders/verzorgers en andere mensen bij wie ze zich veilig voelen. Forceer ze natuurlijk niet om iets te delen wat ze niet willen, want een van de dingen die tijdens deze sessie gebeuren, is dat het vertrouwen tussen leraar en kind wordt versterkt, wat geweldig en belangrijk is in de klas.

### Reflectie / nabespreking

Voortdurende reflectie is een belangrijk element in deze oefening, omdat je voor elke stap het begripsniveau kunt verdiepen door te reflecteren. In de hierboven genoemde stappen worden enkele reflectievragen gegeven. Tijdens de sessies en aan het einde van de sessie kun je een algemeen reflectiemoment houden waarin je bijvoorbeeld vraagt:

- Wat heb je vandaag over jezelf geleerd?
- Wat heb je over anderen geleerd?
- Hoe zou je de dingen waarover we het vandaag hebben gehad willen delen met je ouders/verzorgers. Hoe denk je dat zij je kunnen helpen?
- Hoe kunnen we helpen elkaar beter te begrijpen in onze klas?
- Hoe was het om over talenten te praten? Hoe is het om ze in jezelf en in anderen te herkennen?

### Variaties

In de beschrijving van de activiteit staan enkele variatiemogelijkheden. De groepsinstelling voor deze activiteit is niet gespecificeerd, en je kunt experimenteren door het met de hele groep te doen, kleinere groepen of in tweetallen. Of een mix van indelingen waarbij je van de klassikale activiteit naar kleinere groepen gaat en weer naar de hele klas. Gebruik vooral je eigen ervaring en intuïtie wanneer je met de klas werkt.

### Tips:

Het belangrijkste leerelement van deze sessie is de reflectie op de activiteit. Als begeleider kun je ook je eigen talenten delen met kinderen. Het is belangrijk om regels voor emotionele veiligheid op te stellen, zodat alle kinderen zich op hun gemak voelen om zulke persoonlijke dingen te delen.

Gebruik de activiteit om de emotionele band tussen jou en de kinderen en de kinderen onderling, op te bouwen en te versterken.

Het is geweldig om te weten wat er in zo'n jong mens omgaat en om te begrijpen wat ze zelf denken dat hen speciaal maakt (hiervan zijn ze zich meestal nog niet bewust!).

Deze activiteit is een voorbereiding op de activiteit 'Waarden en talenten in actie' die je als volgende stap met kinderen kunt verkennen.

Mijn naam:

\_\_\_\_\_

Datum:

\_\_\_\_\_

Wat vind je echt leuk om te doen? Of: welke dingen wekken jouw interesse om uit te proberen?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



Teken jezelf in het vierkant hieronder waarmee je laat zien welke talenten jij vindt dat je hebt.



Naam van jouw getalenteerde klasgenoot: Datum:

Welke talenten herken je in jouw klasgenoot?  
Wat denk je dat zijn of haar supertalenten zijn?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Teken je klasgenoot in het vierkant hieronder en laat zien welke talenten jij vindt dat hij of zij heeft.



Deze tekening is gemaakt door: \_\_\_\_\_

Naam van het getalenteerde kind: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Welke talenten herken jij in het getalenteerde kind?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Teken alsjeblieft het getalenteerde kind in het onderstaande vierkant en laat zien welke talenten jij vindt dat het kind heeft.



Deze tekening is gemaakt door: \_\_\_\_\_

# 10. Een ander verhaal

## Moeilijkheidsgraad:

Gemiddeld

## Onderwerp(en):

Kritisch denken

## Doelstellingen:

- Het kritisch denken van leerlingen ontwikkelen
- Kinderen bewust maken van stereotypen en hoe deze vooroordelen onze waarneming van anderen beïnvloeden
- Een discussie uitlokken over het onderwerp “zijn dingen of mensen hetzelfde als de manier waarop wij ze waarnemen?”

## Tijd:

30 minuten

## Leeftijd:

8 – 11 (6 - 24 leerlingen)

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Vorbereiding

Kies een foto uit een tijdschrift, van het internet of uit jouw persoonlijke album die betrekking heeft op het thema dat je in je activiteit aan de orde wilt stellen. Knip de afbeelding in twee stukken, dat doe je op een zodanige manier dat elke helft afzonderlijk “een verhaal vertelt”, maar samen vertellen ze een “ander verhaal”. Plak de twee helften op aparte vellen papier. Bereid in ieder geval minstens één afdruk van de twee helften van de foto per deelnemer voor.

### Materialen

Foto's die verband houden met het onderwerp dat je wilt behandelen. Zie voorbeelden in bijlage 6. Druk de foto's af en knip ze in tweeën. Papier en potloden, voor elk kind.

### Implementatie

1. Vertel de groep dat je elk van hen een foto geeft. Vraag hen om individueel op te schrijven waar ze denken dat de foto over gaat, wie de personages zijn, wat er gebeurt, waar de actie plaatsvindt, enz.
2. Geef elke deelnemer een kopie van de eerste helft van de foto en tien minuten (of langer indien nodig bij jongere kinderen) om na te denken en hun verhaal op te schrijven. Nodig ze uit om hun eigen versie te creëren van wat ze zien en zo creatieve schrijvers te worden. Er is geen goed of fout.
3. Vraag de deelnemers om te delen wat ze hebben opgeschreven. Als de groep groot is, kan dit in kleine groepjes van 4 tot 6 personen of in tweetallen. De leerkracht kan de groepen/paren van tevoren verdelen.
4. Deel de tweede helft van de afbeelding uit en vraag de kinderen wat ze nu zien. Waar denken ze nu dat de foto over gaat? Vraag hen om hun eerder geschreven verhalen te vergelijken met de verhalen die op de hele foto te zien zijn. Hoe vergelijkbaar of verschillend zijn ze? Hoe zouden ze hun verhaal nu aanpassen?

### Reflectie / nabespreking

Het is de bedoeling dat de nabespreking helpt bij het analyseren van manieren waarop we informatie organiseren en beoordelen. De volgende vragen helpen daarbij.

- Waar dacht je dat de foto over ging?
- Wie waren de mensen op de foto? Waar waren ze? Wat waren ze aan het doen? Waarom waren ze daar?
- Waarom bedacht je deze dingen (in plaats van andere dingen)?
- Waar waren je aannames op gebaseerd?
- Had de foto een andere betekenis voor verschillende leden van de groep?
- Op welke manier veranderden jouw gedachten en percepties toen je het hele plaatje zag?
- In het dagelijks leven proberen we als er iets gebeurt dit te begrijpen, ook al zien we slechts een klein onderdeel van het hele beeld / verhaal.
- Wat gebeurt er als je nog eens naar de situatie kijkt vanuit een bredere context, als je uitzoomt en een ander standpunt inneemt?
- Verander je van gedachten, of blijf je bij je oorspronkelijke standpunt?
- Waarom is het soms moeilijk om eerlijk te zijn over het veranderen van gedachten?

### Variaties

De oefening is eenvoudig te organiseren voor zowel offline als online omgevingen. In de online omgeving kun je het eerste deel van de foto naar elke leerling sturen. Je kunt ook een link sturen waar ze het eerste deel kunnen zien. Of je kunt de foto aan alle leerlingen tegelijkertijd op het scherm laten zien.

Voor groepswork in een online omgeving kun je break-out room sessies gebruiken. Wanneer ze klaar zijn met het eerste deel van de oefening (een verhaal schrijven op papier), laat je hen delen met de anderen in tweetallen of kleine groepjes. Laat ze daarna plenair het tweede deel zien en ga verder met dezelfde stappen als offline.

Laat deelnemers zelf foto's zoeken in een tijdschrift. Laat hen foto's zoeken die een andere betekenis zouden krijgen als je ze in twee delen knipt en ze slechts een deel van de foto te zien krijgen. Je kunt de activiteit ook verder ontwikkelen door elke leerling te vragen een foto in een tijdschrift te zoeken. Vervolgens maak je er een gemeenschappelijk verhaal van door alle foto's op een bepaalde volgorde neer te leggen.

### Tips

Probeer foto's of tekeningen te vinden die geschikt zijn voor de groep en relevant zijn voor hun leven en behoeften. Of kies foto's die gaan over een probleem dat je wilt onderzoeken. Deze activiteit helpt om in te zien dat de dingen/mensen misschien niet zijn wat je op het eerste gezicht denkt of je voorstelt. Naar dezelfde situatie kijken vanuit een andere hoek en vanuit een bredere context naar dezelfde situatie helpt hierbij, bijvoorbeeld wanneer het tweede deel van de foto wordt toegevoegd. Het idee is om kinderen aan te moedigen om zich meer bewust te zijn van en kritisch te zijn over de dingen die ze mensen horen zeggen, over wat ze lezen of de foto's die ze zien. Vooral foto's in het nieuws en in advertenties. Het schrijven en vertellen van een verhaal helpt bij het ontwikkelen van creativiteit en vaardigheden om verhalen te vertellen. De oefening is een bewerking van: "Every picture tells a story" from the "T-Kit on Intercultural learning of the Council of Europe."

## Bijlage 6 – Voorbeeld foto's





# 11. Ontdek het belang van communicatie

## Moeilijkheidsgraad:

Gemiddeld

## Onderwerp(en):

Communicatieve vaardigheden, samenwerken

## Doelstellingen:

- Deelnemers meer bewust maken van het belang van communicatie
- Ontwikkelen van communicatieve - en samenwerkingsvaardigheden, want welzijn is niet competitief.
- Deelnemers theoretische en praktische achtergrondinformatie geven over communicatie en de processen van communiceren

## Tijd:

40 minuten

## Leeftijd:

6 - 11 years old

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Vorbereiding

Bij deze activiteit werken de deelnemers in tweetallen.

Je hebt een grote ruimte nodig om de stoelen twee aan twee en rug aan rug neer te kunnen zetten (zie foto). Er moet minimaal 1,5 meter afstand zitten tussen de tweetallen. Je hebt twee blanco vellen wit A4-papier nodig per deelnemer en één gekleurde stift voor elke deelnemer. Daarnaast is een set van twee eenvoudige tekeningen voor de begeleider nodig (zie voorbeelden in de bijlage). Leg het A4-papier en een gekleurde stift op elke stoel.

### Materialen

- Grote ruimte, stoelen, A4 papier en stiften
- Kaarten met hints voor de begeleider.

### Implementatie

#### DEEL 1:

1. Vertel de leerlingen dat ze in tweetallen gaan werken. Vraag ze om twee aan twee en rug aan rug te gaan zitten. Vraag ze te bepalen wie persoon nummer één wordt en wie persoon nummer twee.
2. Vertel de leerlingen dat ze gaan tekenen. Leg uit dat nummer één gaat tekenen en nummer twee zal uitleggen wat ze moeten tekenen. Vertel dat ze met hun rug naar elkaar toe zitten, omdat ze niet mogen kijken naar wat de andere deelnemer aan het tekenen is. Ze krijgen drie minuten de tijd om deze taak uit te voeren.

3. Persoon nummer 2 legt uit wat persoon 1 moet tekenen. De taak van persoon 2 is om dit zodanig te doen dat persoon 1 de originele tekening kan namaken. Vraag elke 'persoon 2' om naar je toe te komen. Toon alleen aan de nummers 2 de tekening waarvan je wilt dat ze die door persoon 1 laten namaken (zie bijlage 7 voor een voorbeeld). Zorg ervoor dat alle personen nummer 1 niet kunnen zien hoe de tekening er uitziet. Leg nogmaals uit dat ze niet mogen zien wat de ander tekent. En dat het de taak van persoon 2 is om uit te leggen wat persoon 1 moet tekenen, zodat ze de tekening die jij laat zien kunnen natekenen.
4. Daarna keren de 'personen 2' terug naar hun stoelen. Vertel de leerlingen dat ze 3 minuten krijgen om te tekenen zodra je het begin van de oefening aankondigt. Hierna voeren ze de taak uit. Na 3 minuten kondig je aan dat de tijd voorbij is en dat ze niet meer kunnen tekenen. Vraag de deelnemers om de tekeningen voorlopig niet aan anderen te laten zien en start de nabespreking. Voor de nabespreking blijven de deelnemers in paren, rug aan rug zitten.

### Reflectie / nabespreking

Hieronder volgt een suggestie voor nabespreking. Aarzel niet om de vragen aan te passen aan de behoeften van jouw leerlingen.

- Was het interessant om de tekening te maken? Was het makkelijk of moeilijk om te tekenen?
- Wat maakte het gemakkelijk? Wat maakte het moeilijk?

Vertel de 'personen 1' dat ze nu hun tekening kunnen laten zien. Vraag ze om de tekeningen zo op te hangen dat anderen ze kunnen zien. Laat de deelnemers de "originele" tekening zien.

- Komen de tekeningen overeen met de originele tekening?
- Wat is vergelijkbaar? Wat is anders?

Besteed aandacht aan de tekeningen die vergelijkbaar zijn met het origineel.

- Vraag de tweetallen welk soort uitleg hen hielp bij het tekenen om zo'n vergelijkbaar resultaat te krijgen. Welke hints werkten goed voor hen?
- Vraag nu de deelnemers van wie het resultaat van de tekening het minst lijkt op het origineel. Vraag welke hints hen zouden kunnen helpen om de tekening meer te laten lijken op het origineel.

### DEEL 2:

1. Vertel de leerlingen dat ze nu van rol gaan wisselen. Degene die eerst tekenden, gaan nu de uitleg geven en de ander gaat tekenen. Vertel ze dat het deze keer belangrijk is om alle hints die ze al kennen in gedachten te houden. Nodig nu de leerlingen uit die de ander instructies gaan geven om naar je toe te komen en laat ze een andere afbeelding zien (zie bijlage 7 voor een voorbeeld). Herhaal dezelfde stappen als in het eerste deel. Als de drie minuten voorbij zijn, stopt iedereen met tekenen.
2. Vraag de deelnemers om de tekening nog een keer te laten zien. Laat vervolgens de originele tekening zien. Vraag hen of het resultaat deze keer anders/beter is? Hoe hebben ze het voor elkaar gekregen om het meer op de tekening te laten lijken?
3. Bereid wat theoretische informatie voor over communicatie tussen kinderen.

*Bijlage 7*



## 12. Emotioneel Museum

### Moeilijkheidsgraad:

Gemiddeld

### Onderwerp(en):

Emotionele kennis, zelfbewustzijn

### Doelstellingen:

- Verbeteren van de emotionele kennis van leerlingen
- Leerlingen helpen om verbinding te maken met zichzelf en hun emoties
- Leerlingen ondersteunen om te begrijpen wat ze op een bepaald moment voelen

### Tijd:

1 uur

### Leeftijd:

6 – 11

### Stap voor stap beschrijving van de activiteit

#### Voorbereiding

Schrijf op papieren vellen de zes basisemoties: angst, verdriet, walging, vreugde, verrassing en woede. Schrijf op gekleurd papier verschillende gevoelens. Deze worden later op de grond verspreid. Deze gevoelens kunnen door de leraar gekozen worden uit het wiel van emoties (zie bijlage 3 bij oefening 4). Dat kan bijvoorbeeld op basis van het profiel en de behoeften van de leerlingen. Maak een balans tussen aangename en onaangename emoties. Maak een deel van de ruimte leeg, zodat deelnemers kunnen bewegen en op de vloer kunnen schilderen. Deze ruimte kan klaar zijn voordat je begint, of je kunt deelnemers vragen om je te helpen met het inrichten.

#### Materialen

- Gekleurde vellen met verschillende emoties/gevoelens
- Papieren vellen met de zes basisemoties: vreugde, verdriet, woede, angst, verrassing en walging.
- Muziek (verschillende genres). Het mag leuke en vrolijke muziek zijn.
- Luidsprekers, A3-vellen, stiften, kleurpotloden, plakband

#### Implementatie

##### DEEL 1:

1. De vellen papier met de zes basisemoties worden op de muren gehangen. Probeer ruimte ertussen te laten en gebruik het hele lokaal.
2. De gekleurde bladen met verschillende gevoelens zijn vanuit het wiel van emoties, verbonden met een basisemotie. Leg ze met de afbeelding naar beneden op de grond, zodat de leerlingen niet kunnen zien wat erop staat. We bevelen dit aan om de leerlingen uit te dagen uit hun comfortzone te stappen. Anders kiezen ze bijvoorbeeld eerder gevoelens waar ze zich meer op hun gemak bij voelen en waar ze al mee verbonden zijn.
3. Zet de muziek aan en vraag de deelnemers om door de ruimte te lopen. Als de muziek stopt met spelen, vraag je hen op een van de bladen op de vloer te gaan staan.

4. Vraag een willekeurige deelnemer om de kaart op te pakken waar ze op staan en te laten zien.
5. Vraag de leerling een persoonlijke ervaring te delen van de emotie of het gevoel die op de kaart staan. Laat ze vertellen over een situatie wanneer ze zich zo voelden. Als de leerling de emotie of het gevoel niet kent, vraag dan anderen om te helpen. Als niemand de betreffende emotie kent, leg deze dan uit aan de groep.
6. Dit wordt met elke deelnemer herhaald, dus iedereen doet mee aan de activiteit. Start de muziek opnieuw, laat ze lopen/dansen, stop de muziek en volg dezelfde structuur als bij stap 5 en 6.
7. Wanneer iedereen aan de beurt is geweest, vraag je of ze hun emotie/gevoelkaart ophangen bij de basisemotie waarvan ze denken dat het gevoel het meest mee verbonden is. Kijk nu naar het wiel van emoties. Hangen de gevoelens bij de juiste basisemotie? Verplaats ze indien nodig. Bespreek waarom het gevoel bij die basisemotie hoort, totdat alle gevoelens bij de eraan gekoppelde basisemotie hangen.

## DEEL 2:

1. Draai alle bladen met gevoelens om die nog naar beneden op de grond liggen. Ook de gevoelens die al aan de muur hangen bij de basisemoties horen erbij.
2. Elke deelnemer kiest een emotie of een gevoel. Vraag een tekening te maken die representeert wat de emotie of het gevoel voor hen betekent en/of hoe, wanneer of waar ze die emotie voelen.

### Reflectie / nabespreking

- Hoe voelde je je tijdens de activiteit?
- Hoe was het om gevoelens te verbinden met momenten in je leven?
- Vond je het leuk om de emoties te tekenen die je koos? Waarom?
- Welke emoties waren nieuw voor je en had je nog nooit van gehoord? Heeft iemand die emotie eerder gekend en gevoeld? Kun je ze uitleggen?

### Tips

Afhankelijk van de leeftijd van de leerlingen zal er een beperkte kennis zijn over emoties en de naam van de emotie of het gevoel. Kinderen kennen er misschien maar een paar. Stimuleer als leraar de nieuwsgierigheid van kinderen om een nieuwe woordenschat te leren zodat ze emoties kunnen beschrijven. Dit betekent ook dat de leraar bereid moet zijn om uit te leggen wat elke emotie betekent. Geef ook voorbeelden van verschillende momenten in het leven waarop je emotie kunt ervaren. Je kunt beter niet slechts één voorbeeld van één situatie geven, omdat dit de manier waarop kinderen emoties zien beperkt. Het lijkt dan of je in die situatie die emotie zou moeten voelen, terwijl we allemaal een andere gevoel bij een situatie kunnen hebben.

Geef als leraar je leerlingen de vrijheid om voorbeelden met elkaar te delen, en laat hen ook plenair voorbeelden geven. Het is belangrijk dat de leraar waardering toont nadat het kind zijn of haar persoonlijke verhaal verteld heeft.

### Online variant

De leerkracht kan deze activiteit ontwikkelen in een online klas en het platform Jamboard gebruiken om de muren van de activiteit te representeren. Gebruik verschillende pagina's voor de zes basisemoties. De selectie van de gevoelens uit het wiel van emoties kan op een willekeurige manier worden gedaan. Leg de vellen omgekeerd op de vloer. En laat bijvoorbeeld een kind stop zeggen terwijl de leraar naar de omgedraaide papieren wijst met de camera.

## 13. Vind jouw schat

### Moeilijkheidsgraad:

Gemiddeld

### Onderwerp(en):

Zelfbewustzijn, mindset gericht op groei

### Doelstellingen:

- Kinderen helpen uit te vinden waar ze gepassioneerd over zijn
- Onderzoeken welke dromen hen motiveren en waar ze enthousiast van worden
- Samen een kerndoel of levensthema ontdekken

### Tijd:

minimaal twee lesuren (kan in verschillende sessies opgedeeld worden)

### Leeftijd:

9 - 11

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Vorbereiding

Voor deze activiteit is geen speciale voorbereiding nodig, alleen de bereidheid om kinderen te motiveren en te begeleiden tijdens de zoektocht naar hun passie en doorzettingsvermogen.

### Materialen

Posters (grote vellen papier), tekenpotloden of ander tekengereedschap, tijdschriften, foto's, glitterlijm, stickers, andere papieren decoraties.

Optioneel: computer gebruiken voor onderzoek onder begeleiding.

### Implementatie

Plan meer dan één sessie in voor deze oefening. Leerlingen kunnen het zelfs thuis doen voor langere tijd als huiswerk.

1. Voor deze oefening kunnen kinderen aan hun gewone bureau zitten. Het is een oefening die het beste individueel kan worden uitgevoerd, omdat het zelfreflectie en introspectie aanmoedigt. Probeer daarom eventuele afleiding zoveel mogelijk te verminderen. Trek voldoende tijd uit voor deze oefening. Het is een basisoefening die zichtbaar maakt hoe het kind zichzelf in de wereld waarneemt.
2. Geef de kinderen de materialen.
3. In deze oefening worden kinderen aangemoedigd om een SCHATKAART te maken die figuurlijk hun DROOM weergeeft. Met behulp van een poster creëert elk kind het pad van zijn leven.

4. Ze beginnen onderaan de poster met waar ze nu zijn. Hier tekenen ze of plaatsen afbeeldingen of tekst die hun huidige situatie weergeeft. Bovenaan het papier tekenen of plaatsen ze afbeeldingen of tekst die weerspiegelen wat ze willen worden als ze opgroeien - hun passies, hoop en doelen zoals ze zich die op dit moment voorstellen. Moedig hen aan om alles te geven, om echt de passie van binnen te voelen. Hoe zou het zijn als ze nu al de persoon zijn die ze graag willen worden...?
5. Instrueer kinderen om te tekenen of afbeeldingen of tekst te plaatsen over hoe ze hun doel willen bereiken:
  - Wat denken ze dat nodig is om hun droom te verwezenlijken? Help hen om hun grote doelen/dromen op te splitsen in kleine haalbare stappen.
  - Moedig leerlingen aan om te tekenen of afbeeldingen of tekst te plaatsen van al hun sterke punten en talenten die hen zullen helpen hun doelen te bereiken.
  - Moedig kinderen aan om te presenteren wat ze hebben gemaakt.

### Reflectie / nabespreking

- Hoe voel je je na het doen van de oefening?
- Welk deel van de oefening vond je het leukst?
- Wat heb je over jezelf ontdekt of geleerd?
- Kun je vertellen waarom je dit doel in je leven wilt bereiken?
- Ken je een persoon of een rolmodel die dit al heeft bereikt?
- Wat kun je leren van de ervaring van die persoon?

### Variaties

Je kunt de activiteit bij punt 4 aanpassen en leerlingen uitnodigen om een mini-interessekaart te maken waarop ze schrijven wat ze leuk vinden om te doen, wat hun interesses zijn, wat hun talenten zijn die hen helpen hun doel te bereiken. Dit kan ook een op zichzelf staande, aparte oefening zijn.

De activiteit kan worden uitgebreid tot meerdere sessies, die elk het pad naar de realisatie van hun talenten en potentieel een beetje meer verduidelijken. De stroom kan als volgt zijn:

1. Nodig leerlingen uit om te tekenen of afbeeldingen of tekst te plaatsen die weerspiegelen wat ze willen worden als ze groot zijn – hun passies, hoop en doelen (zoals ze zich op hun huidige leeftijd voorstellen).
2. Moedig het kind aan om te tekenen of afbeeldingen of tekst te plaatsen over datgene waar ze het meest bang voor zijn op dat pad (de mogelijke obstakels). Ze kunnen zich de dingen voorstellen waarvan ze denken dat ze hen ervan zouden kunnen weerhouden hun doel te bereiken.
3. Moedig het kind aan om te tekenen of afbeeldingen of tekst te plaatsen van mogelijke oplossingen voor die angsten en mogelijke obstakels. Laat ze zich voorstellen hoe ze zouden willen reageren als deze obstakels op hun pad komen.
4. Moedig kinderen aan om voorbeelden te zoeken en op het bord te schrijven van beroemde mensen die obstakels hebben overwonnen en hun droom tegen alle verwachtingen in hebben zien uitkomen. Zoals Walt Disney, J.K. Rowling, Michael Jordan, etc.

5. Moedig hen aan om na te denken hoe hun doel anderen ten goede kan komen: hun buurt, de samenleving, de mensheid.

Een online variatie kan georganiseerd worden met tekstvelden en velden waar afbeeldingen aan kunnen worden toegevoegd. Nadat je een fase hebt voltooid, druk je op DOORGAAN en word je naar de volgende stap op het pad geleid, enzovoort ... Aan het einde kan het hele pad naar het doel met tekst en afbeeldingen worden weergegeven en opgeslagen.

### Tips

Verschillende studies geven aan dat kinderen gemotiveerder zijn om obstakels in het leven te overwinnen en te slagen als ze een bepaald doel in hun leven hebben. Door een lange termijn doel te stellen om naar uit te kijken, (bijvoorbeeld dierenarts of dokter worden, politiemann, voetballer, enz.) hebben ze de neiging om problemen te accepteren. Ze zien problemen dan eerder als stappen die ze moeten nemen om de droom te verwezenlijken. En zijn minder geneigd problemen als obstakels zien, blokkades die ze vertellen dat het beter is het pad te vermijden. Wanneer de passie en het doorzettingsvermogen groter zijn dan het probleem, vinden ze gemakkelijker manieren om obstakels te overwinnen.

Moedig kinderen aan om hun fantasie te gebruiken en groots te dromen door de oefening in te leiden met zinnen als: "Als iemand op een dag een boek over jou schrijft, wat zou je dan willen dat ze in dat boek schrijven?" of "Als iedereen in de wereld iets mocht worden dat hen gelukkig zou maken, wie zou jij dan zijn?" of "Wat zou je doen als je wist dat je niet kon falen?"

Deze oefening is krachtig omdat visualiseren van wat het kind wil bereiken hen helpt een positieve mentale houding te ontwikkelen en zich te concentreren op hun passie en doel. Nadenken over hun angsten helpt hen innerlijke obstakels onder ogen te zien en passie om te zetten in echte motivatie.

Bovendien bevordert het creëren van een droombord lefend doorzettingsvermogen omdat het kinderen helpt hun passies te vieren en die passies te koppelen aan specifieke doelen die ze willen bereiken.

### Aanvullende bronnen:

- [https://biglifejournal.com/blogs/blog/motivate-child?\\_pos=1&\\_sid=9ffdc5de5&\\_ss=r](https://biglifejournal.com/blogs/blog/motivate-child?_pos=1&_sid=9ffdc5de5&_ss=r)
- [https://biglifejournal.com/blogs/blog/5-fun-goal-setting-activities-children?\\_pos=4&\\_sid=2f740b678&\\_ss=r](https://biglifejournal.com/blogs/blog/5-fun-goal-setting-activities-children?_pos=4&_sid=2f740b678&_ss=r)



## 14. Talenten en waarden in actie

### Moeilijkheidsgraad:

Gemiddeld

### Onderwerp(en):

Zelfbewustzijn, eigenwaarde

### Objectives:

- Het vergroten van de conflictoplossende vaardigheden
- Begrijpen hoe waarden een levenskompas kunnen zijn bij het nemen van beslissingen
- Begrijpen hoe sterke punten een superkracht kunnen zijn, sterke punten gebruiken geeft je vreugde en energie
- Begrijpen hoe sterke punten en talenten kunnen worden ingezet in dagelijkse situaties

### Tijd:

120 minuten

### Leeftijd:

6-11

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Vorbereiding

Voordat je deze activiteit met kinderen gaat doen, moet je ervoor zorgen dat je de volgende activiteiten met hen gedaan hebt:

- “Waarden: Wat is belangrijk voor mij?”
- “Waar ben ik goed in?”

### Materialen

- Elk kind heeft behoefte aan een overzicht van zijn sterke punten en talenten ofwel ‘superkrachten’. Pak de waardenbladen erbij, die de leerlingen hebben ingevuld bij bijlage 5 van de oefening “Waarden: wat is belangrijk voor mij?”. En de lijst met talenten van de oefening ‘Waar ben ik goed in?’
- Papier om op te schrijven en potlood/pen.
- Maak werkbladen met de tekst:
- “Ik raak van streek als... [paar witregels] en mijn reactie is....” Print één werkblad uit per kind.
- Twee zakken. Eén zak die groot genoeg is voor de vellen papier. Een zakje met briefjes met de namen van alle deelnemers.

### Implementatie

Deze activiteit is een vervolg op twee activiteiten: “Waarden: wat is belangrijk voor mij?” en “Waar ben ik goed in?”. Deze twee voorafgaande activiteiten stellen kinderen in staat een gevoel te ontwikkelen van wat hun ‘superkrachten’ zijn en waar ze om geven in het leven (waarden). Het doel van deze activiteit is om de superkrachten in de praktijk te brengen door te experimenteren met de toepassing ervan in dagelijkse situaties.

## Step 1 Integratie van mijn superkracht en waarden.

Stap één vereist enige zelfreflectie over de vorige twee activiteiten. Spiderman is een superheld met veel talenten, zoals spinnenwebben kunnen 'schieten' of elk soort gebouw kunnen beklimmen. En Spiderman heeft veel waarden: hij kan niet tegen onrecht en wil de goede mensen beschermen. Hij zet zijn talenten in om te cultiveren of te beschermen wat hij belangrijk vindt in de samenleving, zoals de waarde rechtvaardigheid. Wanneer talenten en waarden in synergie worden ingezet, wordt de impact op de groep of samenleving waar we deel van uitmaken versterkt. Een andere manier om dit uit te leggen is vertellen wat er gebeurt als één van de waarden wordt bedreigd. Zo komt Spiderman in actie als er onrecht is, hij voelt de drang om in actie te komen en zijn superkrachten te gebruiken om gerechtigheid te herstellen. Vraag de kinderen in deze eerste stap om gelijkwaardige situaties in hun eigen leven te herkennen. Wanneer kwamen hun waarden onder druk kwamen te staan en hoe reageerden ze daarop? Welke van hun kwaliteiten gebruikten ze? Dit kan natuurlijk ook een kracht zijn die geen superkracht is.

Veel kinderen raken bijvoorbeeld van streek als ze onrecht voor hun ogen zien gebeuren. Als iemand wordt buitengesloten bijvoorbeeld. De manier waarop ze hiermee omgaan is soms heel primair, ze gaan schelden of slaan of uiten zich met andere fysieke gebaren. Andere kinderen reageren minder primair en kunnen bijvoorbeeld heel goed uiten dat ze van streek zijn. Dat doen ze door hun talenten te gebruiken, zoals kalm blijven en proberen de onvervulde behoefte van beide partijen te begrijpen en dingen op een vreedzamere manier proberen op te lossen. Je kunt deze stap inleiden door de Spidermanmetafoor of een soortgelijke metaforen zoals Wonder Woman, Harry Potter of andere helden, uit te leggen en reflectievragen te stellen zoals:

- Waarom gebruikt Spiderman zijn superkrachten alleen als hij onrecht ziet?
- Welke andere talenten zou Spiderman nog meer kunnen gebruiken om conflicten in zijn stad op te lossen.
- Wat denk je dat de uitkomst zou zijn?

## Step 2 Creëer je eigen superheld

In deze stap vraag je de kinderen om hun eigen superheld te ontwikkelen, gebaseerd op hun eigen talenten en waarden. Vraag ze om het waardenblad en het overzicht van hun talenten voor zich neer te leggen. Laat hen de drie belangrijkste waarden en drie beste talenten kiezen.

Geef ze wat tijd om hun eigen superheld te creëren en na te denken over de volgende aspecten:

- Hoe ziet jouw superheld eruit?
- Wanneer komt je superheld in actie?
- Hoe zou jouw superheld willen dat de samenleving, het klaslokaal of schoolplein er uitziet? Wat is de ideale situatie?

## Step 3

Deel voor elke kind de bladen uit met de tekst: "Ik raak van streek als... en mijn reactie is...". Elk kind schrijft op welke situatie, persoon of context hem de controle over zijn emoties laat verliezen, en wat zijn reactie in dat geval is. De voorbeelden zijn anoniem, dus het kind schrijft niet de naam op dit vel. Als alle deelnemers hun taak hebben volbracht, stoppen ze de papieren in de ene zak. In de andere zak zitten de briefjes met de namen van alle kinderen van de groep.

## Step 4 Theater

De begeleider neemt een papiertje uit de zak met conflicten en twee papiertjes uit de zak met namen. De kinderen wiens namen op de papiertjes stonden, komen naar voren en spelen een rollenspel over de situatie die op het papier staat, waarbij ze met elkaar botsende of conflicterende antwoorden geven.

Na dit eerste rollenspel vraagt de begeleider de twee kinderen naar alternatieve reacties op de situatie. Vraag hen te denken aan de waarden en talenten van hun superhelden/superheldinnen, is er nu ook een andere reactie mogelijk, dan bijvoorbeeld de boze reactie? Je kunt ook aan klasgenoten vragen om bij te dragen vanuit de waarden en talenten van hun eigen superhelden.

Hierna wordt door het tweetal de scène nogmaals nagespeeld, nu rekening houdend met de bijdragen van de superhelden/heldinnen.

### Reflectie / nabespreking

Voortdurend ruimte geven aan reflectie is een belangrijk element in deze oefening, omdat je zo voor elke stap het begripsniveau kunt verdiepen. In de bovenstaande stappen worden enkele richtinggevende reflectievragen gegeven. Tijdens de sessies en aan het einde van de sessie kun je een algemeen reflectiemoment houden, bijvoorbeeld door te vragen:

- Wat heb je vandaag over jezelf geleerd?
- Wat heb je over anderen geleerd?
- Hoe zou je de dingen waarover we het vandaag hebben gehad willen delen met je ouders/verzorgers. Hoe denk je dat zij je kunnen helpen?
- Hoe kunnen we jullie helpen elkaar beter te begrijpen in onze klas?
- Hoe was het om over talenten te praten? Hoe is het om ze in jezelf en in anderen te herkennen?

### Variaties

Je kunt zelf voorbeelden maken van conflictsituaties die regelmatig voorkomen in de klas, op school, thuis, enz. In de andere zak doe je de namen van alle kinderen in de groep.

Theater: De begeleiders nemen een stuk papier uit de zak met conflicten en twee briefjes uit de zak met namen van de deelnemers. De kinderen van wie de naam is getrokken spelen het beschreven conflict na. Stop na een paar minuten de voorstelling en vraag hen om een alternatieve reacties op de situatie, ook hier weer rekening houdend met de waarden en talenten van hun superhelden/superheldinnen. Ook de klasgenoten kunnen gevraagd worden om bij te dragen vanuit de waarden en talenten van hun eigen superhelden. De scène wordt vervolgens nagespeeld, rekening houdend met de bijdragen van de superhelden/heldinnen.

### Tips

Het belangrijkste leerelement van deze sessie is de reflectie ervan. Als begeleider kun je ook je eigen talenten en sterktes delen in het omgaan met conflicten. Het is belangrijk om regels voor emotionele veiligheid vast te stellen, zodat alle kinderen zich op hun gemak voelen om zulke persoonlijke dingen te delen. Gebruik de activiteit om de emotionele band tussen jou en de kinderen en tussen de kinderen onderling op te bouwen en te versterken. Het is geweldig om te weten wat er in zo'n jong mens omgaat en om te begrijpen wat volgens een kind hem speciaal maakt (meestal onbewust!).

# 15. Je kunt niet in een keer een hele taart opeten!

## Moeilijkheidsgraad:

Gemiddeld

## Onderwerp(en):

Mindset gericht op groei, probleemoplossende vaardigheden, eigenwaarde, optimistisch zijn

## Doelstellingen:

- Kinderen helpen begrijpen dat de problemen waar ze in het dagelijks leven mee geconfronteerd worden niet zo hoeven blijven. Dat kinderen met tijd en doorzettingsvermogen de obstakels waar ze mee te maken kunnen krijgen, kunnen en zullen overwinnen.
- Obstakels leren zien als uitdagingen
- Kinderen ondersteunen in de ontwikkeling van een mindset gericht op groei. Kinderen helpen een groot probleem op te delen in kleine meer beheersbare onderdelen waarvoor ze oplossingen kunnen vinden.

## Leeftijd:

6 – 11

## Tijd:

1 uur

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Voorbereiding

Er is geen speciale voorbereiding nodig, alleen de bereidheid om kinderen te motiveren en te begeleiden op hun zoektocht naar passie en doorzettingsvermogen.

### Materialen

Een cirkel gemaakt van karton, kan ook een papieren bord of een picknickbord zijn. Gekleurde markers

### Implementatie

Kinderen kunnen deze oefening aan hun eigen bureau doen. Trek ruim de tijd uit voor deze oefening. Probeer afleidingen zoveel mogelijk te beperken.

1. Vraag kinderen te denken aan een probleem dat ze hebben, dit is de “taart”. De taart vertegenwoordigt een obstakel waarmee het kind wordt geconfronteerd.
2. Instrueer kinderen nu om de taart aan te snijden: vraag kinderen om de cirkel in vier tot acht segmenten te verdelen en om mogelijke oorzaken van het probleem te bedenken. Elk stuk taart is een ander deel of een andere oorzaak van het probleem. Kinderen schrijven de verschillende onderdelen van het probleem in de taartdelen. Leg uit dat als we het probleem in kleinere delen kunnen opdelen en naar de vele oorzaken kunnen kijken, we meer kans hebben op een optimistische uitkomst!

3. Vraag de kinderen voor elk taartstuk te onderzoeken of hun gedachten over het probleem onveranderlijk zijn (“Ik zal nooit goed zijn in wiskunde”) of tijdelijk en van meer voorbijgaande aard (“Mijn vriend praatte veel en dat leidde me af”).
4. Eigenaarschap van het probleem. Vraag hen de verantwoordelijkheid te onderzoeken in relatie tot het probleem. Leggen ze die bij zichzelf (“Ik had de leraar om hulp moeten vragen toen ik het niet begreep”) en / of leggen ze de verantwoordelijkheid meer bij anderen (“De leraar heeft ons deze stof niet goed uitgelegd”).
5. In de kindertijd zullen de meeste problemen van kinderen hopelijk worden gecategoriseerd als “tijdelijk” en zullen ze op zijn minst enige verantwoordelijkheid nemen voor het veroorzaken van het probleem. Wijs erop dat problemen vaak tijdelijk zijn en onder de regie van een kind (kunnen) vallen. Moedig kinderen aan om na te denken hoe ze positieve veranderingen kunnen aanbrengen om problemen op te lossen. Gebruik hierbij open vragen, bijvoorbeeld “Wat zou er gebeuren als je jouw oplossing zou uitproberen?”
6. Feliciteer kinderen met hun werk! Vier hun inzet, vastberadenheid en doorzettingsvermogen!

### Reflectie / nabespreking

- Hoe makkelijk of moeilijk was het om deze oefening te doen. Wat maakt het makkelijk of moeilijk ?
- Wat denk je dat er zou gebeuren als iemand nooit zou proberen om problemen op te lossen?
- Hoe voel jij je als je een oplossing voor een probleem vindt?
- Wat heb je vandaag over jezelf geleerd met deze oefening?

Besprek hoe het oplossen van problemen hen helpt te groeien. En besprek wat er gebeurt als we het oplossen van problemen vermijden... Vraag hen: “Stel je voor dat je een baby ziet leren lopen en de baby valt een paar keer. Zou je dan zeggen dat het beter is om te voorkomen dat hij valt en beter niet kan leren lopen. Of zou je de baby aanmoedigen om het opnieuw te proberen?”

### Variaties

Online variatie met de methode van mindmapping. Plaats het centrale probleem in een ballon in het midden van de pagina. Hieromheen zijn lege ballonnen waarin ze via bewerkbare teksten de oorzaken van het probleem kunnen intypen. Onderzoek weer de tijdelijke of meer onveranderlijke aard van het probleem. En stel eigenaarschap en verantwoordelijkheid vast. Aan elke centrale probleem ballon is een extra ballon bevestigd waar over de mogelijke oplossing wordt gebrainstormd.

### Tips

Het beheersen van probleemoplossende vaardigheden in de kindertijd resulteert in gelukkiger, meer zichzelf kunnen geruststellende, zelfverzekerde en onafhankelijke individuen. Wanneer kinderen problemen alleen of in groepsverband aanpakken, worden ze steeds weerbaarder en neemt de veerkracht toe. Ze leren uitdagingen met een frisse blik te bekijken.

Door deze activiteit te voltooien, zullen kinderen zien dat veel obstakels kunnen worden overwonnen met een probleemoplossende houding en doorzettingsvermogen.

Voor sommige kinderen kunnen zelfs kleine problemen onoverkomelijke obstakels lijken, die ze koste wat het kost proberen te vermijden. Als volwassenen hen echter handvatten geven om een probleem in kleine segmenten (oorzaken) op te delen om beter te zien wat de kern van het probleem is, leren kinderen problemen te zien als een onderdeel van het leven en iets dat hen de kans geeft om te leren en groeien. Het begrijpen van de verschillende componenten van een probleem, en wat ze ervan vinden, geeft kinderen een gevoel van controle en de moed en het optimisme om het probleem te overwinnen.

Een goede tip van het Kodable Blog (<https://www.kodable.com/learn/problem-solving-skills-for-kids/>) is om de nadruk te leggen op het proces boven product. Dit betekent dat nadenken over het proces van het oplossen van een probleem, een leerling helpt een mindset te ontwikkelen gericht op groei. Een antwoord “fout” hebben hoeft niet slecht te zijn! Het belangrijkste zijn de stappen die ze hebben genomen om te komen tot een oplossing. Wat ging goed en wat zouden ze een volgende keer anders kunnen doen? Als leerkracht kun je leerlingen ondersteunen bij het aanleren van dit reflectieproces.

Kinderen DE KRACHT VAN NOG NIET leren, is een geweldige strategie om hen aan te moedigen het niveau van meesterschap waarop ze zich nu bevinden te accepteren en vooruit te komen in het leven.

Als kinderen zeggen: “Ik kan dit niet, het is gewoon te moeilijk!” Herinner ze eraan om tegen zichzelf te zeggen: “Ik kan dit \_\_\_\_\_ NOG NIET doen.

Als ze zeggen: “Ik ben hier niet goed in!” Herinner hen eraan om aan NOG NIET te gebruiken. “Ik ben hier nog niet goed in \_\_\_\_\_.” Dit geeft veel meer ruimte voor verbetering dan alleen een simpele “Ik ben hier niet goed in.”

“Ik begrijp dit niet!” wordt “Ik begrijp dit NOG NIET!”

“Het werkt NOG niet....!”

“Dit slaat NOG nergens op....!”

#### **Aanvullende bronnen:**

- [https://biglifejournal.com/blogs/blog/how-teach-problem-solving-strategies-kids-guide?\\_pos=1&\\_sid=a550e0226&\\_ss=r](https://biglifejournal.com/blogs/blog/how-teach-problem-solving-strategies-kids-guide?_pos=1&_sid=a550e0226&_ss=r)
- <https://www.kodable.com/learn/problem-solving-skills-for-kids/>

## 16. *Jouw taak is mijn taak*

### Moeilijkheidsgraad:

Gemiddeld

### Onderwerp(en):

Emotieregulatie, empathie en compassie, opbouwen en onderhouden van relaties

### Doelstellingen:

- Empathie ontwikkelen bij basisschoolleerlingen
- Het verbeteren van het vermogen om emoties te beheersen
- Conflicten in de klas oplossen

### Tijd:

50 minuten

### Leeftijd:

8-11

## *Stap voor stap beschrijving van de activiteit*

### Vorbereiding

Er hoeft niks voorbereid te worden. Alle kinderen samen in een kring laten zitten.

### Materialen

Stoelen, papier, pen

### Implementatie

1. Leraar en leerlingen zitten in een kring, met hun handen op hun benen of knieën, ze sluiten hun ogen en halen drie keer diep adem.
2. Daarna begint de activiteit. Elke deelnemer krijgt een stuk papier om een taak of een handeling op te schrijven die de persoon rechts van hem daarna in de klas gaat doen. De taak moet kort zijn, zodat iedereen het kan doen. En de leraar vertelt dat de activiteit leuk, lief, sportief en raar kan zijn en dat er ook andere leerlingen bij betrokken kunnen worden: “Wees creatief!”. Op het papier staat de NAAM van het kind dat de taak opschrijft. En de naam van kind rechts naast hem of haar die de taak gaat uitvoeren. Voorbeelden van taken zijn: geef een knuffel, steek je hoofd in de prullenbak, laat je buik zien, ga naar de klas hiernaast en zeg hallo tegen iedereen (als dit een mogelijkheid is).
3. Zodra de papieren zijn geschreven, verzamelt de leraar ze en leest hardop de acties voor die elke persoon gaat uitvoeren.
4. Vervolgens krijgen de kinderen te horen dat de acties niet door de persoon aan de rechterkant moet worden uitgevoerd, maar door henzelf. Dus elk kind voert de taak uit die ze voor de ander hebben bedacht.
5. Ten slotte vraag je om de acties uit te voeren. Afhankelijk van het tijdstip kan dit één voor één of allemaal tegelijk zijn.

### Reflectie / nabespreking:

- Hoe voel je je?
- Hoe voelde je je toen je hoorde welke taak de ander voor je had uitgekozen?
- Hoe voelde je je toen je erachter kwam dat je de taak die je voor iemand anders had opgeschreven zelf moest doen?
- Waarom had je aan die specifieke taak gedacht?
- Waarom heb je een taak gekozen die je zelf niet wilde doen, als dat het geval was?
- Welke emoties voelde je tijdens het uitvoeren van de taak? Waarom denk je dat dat zo was?

### Variaties:

Leerlingen krijgen de opdracht om op een vel papier te schrijven wat ze op dat moment in de klas zouden willen doen gedurende 30 seconden/1 minuut.

Leerlingen wordt gevraagd om de taak te doen. Als ze iemand nodig hebben om het samen mee te doen, kiest de leraar de persoon die zes plaatsen van het kind verwijderd is (links of rechts van de leerling), zodat ze uit hun comfortzone komen en niet de steun zoeken van mensen die ze het beste kennen.

### Tips:

Observeer zo goed mogelijk de reacties van de kinderen gedurende de hele activiteit, want er zijn meestal momenten van snelle bewustwording die informatie bevatten die kunnen worden gebruikt voor nabespreking. Maak indien nodig aantekeningen voor jezelf om later te gebruiken in het deel van de nabespreking.



## 17. LEGO toren

### Moeilijkheidsgraad:

Moeilijk

### Onderwerp(en):

Zelfregie (keuzevrijheid en autonomie), communicatieve vaardigheden, samenwerken, sociale problemen oplossen, actief zijn, speelsheid

### Objectives:

- Leerlingen ontwikkelen samenwerkingsvaardigheden en vaardigheden voor het nemen van initiatief
- Onderzoeken van manieren om creatieve ideeën voor te stellen en uit te voeren en om met problemen om te leren gaan
- communicatieve vaardigheden oefenen in een groep en het delen van verantwoordelijkheden

### Tijd:

30 – 40 minuten

### Leeftijd:

8 – 11 (8 tot 24 leerlingen)

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Vorbereiding

Verdeel de klas in kleinere groepjes van minimaal 4 en maximaal 6 kinderen. Je kunt de groepjes van tevoren voorbereiden en de groepen op het bord of flip-overpapier opschrijven.

Bereid de werkplekken voor elke groep voor. De materialen (zie hieronder) en ruimte op de vloer of een aparte tafel voor elk team. Zet de groepen zo neer dat ze elkaar niet storen. Je kunt ook stoelen rond de tafels plaatsen, of stoelen in cirkels om de plaats voor elke groep aan te geven.

### Materialen

- LEGO stenen (minstens 30 stuks) of andere materialen om een toren te bouwen. Geef dezelfde hoeveelheid legostenen of materialen voor elk team. De legostenen kunnen verschillende vormen hebben.
- Papier en potloden voor leerlingen om ideeën te schetsen (indien nodig).
- Tafels - zoveel als het aantal groepen dat je maakt (als ze op tafels werken)
- Luidsprekers en een laptop
- Een lijst met motiverende/dynamische muziek
- Een aftelklok - digitaal of fysiek

### Implementatie

1. Laat de leerlingen zich voorstellen dat ze in een fabriek of laboratorium terechtkomen van ontwerpers en ingenieurs. Ze krijgen de opdracht om de hoogste LEGO-toren te ontwerpen en te bouwen. Vertel de leerlingen dat ze niet met elkaar mogen concurreren.

Je kunt het als volgt formuleren: “Beste ingenieurs. We weten dat jullie heel slim

en creatief zijn en dat jullie hoge torens kunnen bouwen. Deze keer is het jullie missie om de hoogste en meest stabiele toren te bouwen met de materialen die je krijgt. De toren moet stabiel genoeg zijn om zelfstandig te staan, zonder enige extra steun. Niemand mag bijvoorbeeld de toren vasthouden, ook mag hij niet ondersteund worden door een muur of door andere objecten. Je hebt een beperkte tijd: 20 minuten om de taak te voltooien. Bespreek de ideeën en werk samen met andere leden van je team.”

2. Gebruik een zichtbare aftelklok om de sfeer dynamischer te maken en zet (indien van toepassing) wat motiverende muziek op voor de technici om aan het werk te gaan.
3. Als er 20 minuten voorbij zijn, zeg je dat de tijd om is en geef je de teams nog 5 minuten om een naam en verhaal over de toren te bedenken.
4. Nodig de teams uit om na te denken over:
  - de naam van het team
  - de naam van de toren
  - een paar zinnen over waarom hun toren speciaal is.
5. Als de 5 minuten voorbij zijn, nodig je elk team uit om hun toren te presenteren en het verhaal te vertellen. Nodig iedereen uit om de tafels van elk team te bezoeken en geef na elke presentatie eventueel advies en feliciteer elk team met hun werk.
6. Nadat alle teams hun toren hebben gepresenteerd, nodig je iedereen uit om in een kring te gaan zitten voor de gemeenschappelijke nabespreking.

#### Reflectie / nabespreking

Erken de bijdrage van elk teamlid en elk team, voordat je de samenwerking gaat bespreken. Het is belangrijk dat leerlingen het gevoel hebben dat hun inzet en creativiteit tijdens de taak wordt opgemerkt.

- Laat elke leerling bedenken hoe tevreden ze zijn over de voltooide taak. Dat doe je op een schaal van 1 tot 5, waarbij 1 het minimum is en betekent: ik ben niet tevreden en 5 het maximum – ik ben zeer tevreden. Tel af van 5 tot 1 en laat ze bij 1 met hun vingers de score zien die illustreert hoe tevreden ze zijn.
- Merk op hoeveel leerlingen 1, 2, 3, 4 of 5 aangeven. Vraag leerlingen met verschillende scores om commentaar waarom ze deze score geven. Zorg ervoor dat van elk team een leerling aan het woord komt.
- Hoe hebben jullie besloten welke toren je gaat bouwen?
- Welke ideeën heb je besproken bij het bouwen van de toren?
- Heb je een schets gemaakt of ben je zonder overleg begonnen met bouwen?
- Waarom is het belangrijk om te communiceren als je als team samen aan een taak werkt?
- Wat is voor jou belangrijk als je samenwerkt met iemand anders?
- Hoe kun je andere teamleden ondersteunen als je samenwerkt?
- Wat kunnen we in onze klas doen zodat iedereen zich in de toekomst goed en betrokken blijft voelen?

**Variaties:**

- Als dit geschikt is voor de klas, kun je een competitief element toevoegen - dat het team dat de hoogste toren bouwt wint.
- Je kunt ook een voorbeeld maken van de toren die je de teams vraagt te bouwen. Dan zou de taak zijn om exact dezelfde toren te bouwen. Nodig na het uitleggen van de taak een of twee vertegenwoordigers van elke groep uit om naar je toe te komen. Het is hun taak als communicator, om de constructie, het aantal en de kleuren/vormen van stenen te onthouden en deze informatie door te geven aan het team. Ze kunnen alleen mondeling deelnemen aan het bouwproces. Het is hun taak om aan anderen uit te leggen hoe de toren er uitziet en om andere teamleden te instrueren in het bouwproces. Als de tijd voorbij is, stel je vast wat het resultaat is en ga je verder met de presentaties en nabespreking. Je kunt de oefening ook voortzetten door de leerlingen de kans te geven om extra elementen aan de toren toe te voegen, de taak af te ronden en door te gaan met de nabespreking. Als de teams erg snel zijn, kun je verschillende voorbeelden geven van te bouwen constructies.
- Een andere variatie is dat elk teamlid een specifieke rol krijgt om te spelen, die de leerlingen zelf of bij toeval kiezen. Bijvoorbeeld: 2/3 bouwers, de architect, de opzichter, de inspecteur, de communicant. Elke rol kan een bepaald karakter hebben: de inspecteur is vrij kritisch en praat over mogelijke risico's; de architect beslist wat hij gaat bouwen; de supervisor beslist hoe gebouwd moet worden, de communicant zorgt ervoor dat de teamleden met elkaar communiceren en de 2/3 bouwers doen het eigenlijke bouwwerk.
- Je kunt ook experimenteren met verschillende soorten en hoeveelheden Lego-steentjes die in het begin aan elk team worden geleverd. Het leven geeft immers niet elke persoon dezelfde kwaliteit en kwantiteit aan middelen. In dit geval voeg je een extra leerelement toe en kan de ervaring van leerlingen dieper worden.
- Als je meer tijd hebt voor de activiteit, minstens 100 minuten, zou je misschien een langere versie van de activiteit kunnen doen met halverwege het proces van bouwen een pauze voor reflectie. Geef de leerlingen in dit geval (zie punt 3) twintig minuten om aan de toren te werken. Nodig ze na 10 minuten uit voor een pauze en introduceer een reflectiemoment. Dit is erg krachtig omdat het hen de ruimte en tijd geeft om te experimenteren voor de tweede helft. Je kunt bijvoorbeeld halverwege de volgende vragen stellen:
  - Hoe denk je dat je samenwerkt met je teamleden?
  - Hoe communiceer je met andere teamleden?
  - Wat doe je als het niet goed lijkt te gaan?
  - Wat vind je van het gedrag van andere teamleden?
  - Hoe denk je dat jouw gedrag overkomt op andere teamleden?
  - Ben je meer gericht op het eindresultaat of op het proces van samenwerken?
  - Waarmee zou je willen experimenteren op het gebied van je samenwerkingsvaardigheden / teamwerk / communicatieve vaardigheden voor het tweede deel?

Ga verder door de teams nog eens 10 minuten te geven om hun werk af te ronden, en volg dan vanaf punt 4.

### Tips

Het is belangrijk dat je elke leerling aanmoedigt om mee te doen. Je kunt ook de rollen aan elk van hen toewijzen (zoals hierboven vermeld).

Bij jongere leerlingen zul je ze meer moeten ondersteunen. Denk aan het uitnodigen van oudere leerlingen of collega's om de teams te ondersteunen en het denken te stimuleren bij het ontwikkelen van verhalen.

Je kunt je creativiteit en andere materialen gebruiken om torens te bouwen.

Het toevoegen van de reflectie in het midden van het bouwproces kan de leerlingen helpen om duidelijk te begrijpen dat het bij de activiteit niet gaat om wie de grootste toren maakt. Het gaat om leren over jezelf en anderen. Het is belangrijk dat de laatste nabespreking grondig gebeurt.

### Aanvullende bronnen

Enkele inspirerende voorbeelden:

<https://seriousplaypro.com/2014/09/11/team-building-activities-with-lego-bricks/>

## 18. Het sinaasappelspel

### Moeilijkheidsgraad:

Moeilijk

### Onderwerp(en):

Problemen oplossen, besluiten nemen, in staat gedachten en meningen te uiten, zelfregie (keuzevrijheid en autonomie), sociale problemen oplossen, respectvol zijn richting de behoeften van anderen

### Objectives:

- Ontwikkelen van vaardigheden om conflicten te hanteren
- Manieren bespreken om te communiceren in conflictsituaties
- Manieren/strategieën verkennen voor conflictoplossing. Wat betekent het om je bewust te zijn van je eigen behoeften en de behoeften van anderen te respecteren
- Oefenen met het uiten van gedachten en meningen

### Tijd:

30-40 minuten

### Leeftijd:

8-11

### Materials

Een sinaasappel of meerdere. Een ruimte met evenveel tafels als het aantal groepen waarin je leerlingen verdeelt (bijvoorbeeld 1 tafel per 6 leerlingen). Een horloge

## Stap voor stap beschrijving van de activiteit

### Vorbereiding

- Deze activiteit werkt goed voor 6 - 24 leerlingen.
- Bedenk in hoeveel kleinere groepen je de leerlingen wilt verdelen.
- Zorg dat je voldoende ruimte hebt voor alle groepen. Tafels en sinaasappels voorbereiden.
- Zorg dat je permanent toegang hebt tot een horloge.

### Implementatie

Het hoofdidee van de oefening is dat kinderen strijden om het bezit van een sinaasappel en bespreken hoe conflicten kunnen worden opgelost.

1. Leg uit dat de groep 'het Sinaasappelspel' gaat spelen. Verdeel de kinderen in twee teams. Vraag team A om naar buiten te gaan en op je te wachten. Vertel team B dat het bij deze activiteit hun doel is om de sinaasappel te krijgen omdat ze sinaasappelsap moeten maken.
2. Ga naar buiten en vertel team A dat in deze activiteit het hun doel is om de sinaasappel te krijgen, omdat ze de schil van de sinaasappel nodig hebben om een sinaasappelcake te maken.

3. Breng beide teams samen en vraag elk team om aan weerszijden van de tafel te zitten - tegenover elkaar.
4. Vertel de teams dat ze drie minuten hebben om te krijgen wat ze nodig hebben. Benadruk dat ze geen geweld mogen gebruiken om te krijgen wat ze willen. Leg dan een sinaasappel op de tafel in het midden en zeg "Start".

Meestal zal iemand de sinaasappel pakken en één team zal de sinaasappel hebben. Hoe de groepen met de situatie omgaan, zal een verrassing zijn. Soms zullen groepen proberen te onderhandelen om de sinaasappel in tweeën te delen. Op andere momenten zullen ze helemaal niet onderhandelen. Soms communiceren de groepen meer en realiseren ze zich dat ze allebei verschillende delen van de sinaasappel nodig hebben; iemand van één van de teams schilt de sinaasappel en neemt het deel dat ze nodig hebben. Kom niet tussenbeide, bemoei je niet met het proces. Zeg na drie minuten "Stop" of "De tijd is voorbij".

### Reflectie / nabespreking

Besprek de activiteit door vragen te stellen:

- Hoe makkelijk of moeilijk was de taak? Waarom?
- Heeft je team gekregen wat het wilde voordat de drie minuten om waren?
- Wat was het doel van je team?
- Wat was de uitkomst van het conflict over de sinaasappel?
- Wat deed je om met de situatie om te gaan, het probleem of conflict op te lossen?
- Waarom is het belangrijk dat mensen communiceren om conflicten op te lossen?
- Communiceren mensen altijd met elkaar als ze een conflict hebben? Waarom wel of waarom niet?
- Willen mensen altijd hetzelfde in een conflict?
- Heb je ooit soortgelijke situaties meegemaakt in je leven/school? Wat was de uitkomst?
- Wat voor ideeën heb je over hoe je in de toekomst in vergelijkbare situaties wilt handelen, je gedragen of wilt reageren? Hoe kunnen we communiceren om een conflict op te lossen?

### Ideeën voor actie

Ontwikkel ideeën over hoe je met conflicten binnen de groep/klas om kunt gaan. Zet deze ideeën op een kaart en hang deze ergens in het lokaal.

### Variaties

Aanpassing voor grotere groepen: Maak vier groepen om twee 'Sinaasappelspellen' tegelijkertijd te laten plaatsvinden door simpelweg twee Teams A en twee Teams B te vormen en dezelfde instructies te geven als hierboven. Laat één team A tegenover één team B zitten en het tweede team A tegenover het tweede team B. Plaats een sinaasappel op de tafel tussen elk set teams. Start en stop de activiteit tegelijkertijd. Het kan interessant zijn om de verschillende processen en resultaten te bespreken. Je kunt ook een collega uitnodigen om je te ondersteunen als je met twee parallelle processen werkt.

Je kunt een ander fruit gebruiken als je dat wilt, of als er geen sinaasappels beschikbaar zijn.

### Tips

- Neem na drie minuten de sinaasappel weg, of wat er nog van over is, om afleiding tijdens de nabespreking te voorkomen. Als leerlingen naast de tafel zaten of stonden, vraag ze dan in een kring te komen voor de nabespreking.
- Probeer tijdens het conflict de resultaten niet te beïnvloeden, maar benadruk dat er geen geweld mag zijn om te krijgen wat ze willen.
- U kunt de teams A en B uitnodigen om aan de andere kant van de tafel te gaan zitten. Wees voorbereid om de tafel schoon te maken, want soms worden kinderen erg enthousiast en vernietigen ze de sinaasappel volledig.

Geïnspreerd door de Compasito - de handleiding over mensenrechteneducatie met kinderen (Raad van Europa - Europese Jeugdafdeling)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

[www.positivementalhealth.eu](http://www.positivementalhealth.eu)

