

Les 26

Opkomen voor elkaar

17

Doel blok 4:	De leerlingen leren omgaan met gevoelens van zichzelf en zich inleven in de gevoelens van anderen.
Leskern:	De leerlingen denken na over uitlachen en uitgelachen worden. Ze leren op te komen voor elkaar
Woordenschat:	<i>kleineren, vernederen, de schaamte, buitensluiten</i>
Materialen:	Agenda op bord Werkblad 26.1 Digibord, indien aanwezig

Vorbereiding

- Kopieer voor elke leerling **werkblad 26.1**.
- Zoek op internet het filmpje <http://www.leraar24.nl/leraar24-portal/video/589/de-beste-les-zelfwaardering> op. Hierop is een volwassene te zien die vroeger haar bril niet durfde op te zetten in de groep omdat ze bang was uitgelachen te worden.

Voorgestelde lesopbouw

Hieronder vindt u een voorstel voor de agenda. Voel u vrij om hiervan af te wijken indien de situatie of uw groep daartoe aanleiding geeft.

Agenda

- Binnenkomer
- Wat gaan we leren?
- Uitlachen
- Opkomen voor elkaar
- Wat hebben we geleerd?
- Afsluiter

Binnenkomer

Bekijk de Lijst met Binnenkomers en Afsluiters. Kies er een van of kies onderstaand voorstel.

Zoek iemand Die

Vertel de leerlingen dat ze *Zoek iemand Die* gaan doen om elkaar nog beter te leren kennen:

- Deel de kopieën van **werkblad 26.1** uit en bespreek de vragen met de leerlingen.
- Demonstreer kort de werkwijze met een leerling: maak gebruik van het koppelen door opgestoken handen, het gaat er in de tweetallen om dat ze een kort gesprekje hebben waarbij ze elkaar allebei een vraag stellen. Daarna mogen ze hun naam schrijven op elkaars werkblad bij de betreffende vraag.
- Geef aan dat de leerlingen mogen beginnen. Observeer tijdens de activiteit de sociale verbondenheid van de groep: ziet u tijdens deze activiteit aanwijzingen van buitensluiten? Leerlingen die klaar zijn, mogen gaan zitten en zijn beschikbaar voor leerlingen die hulp nodig hebben bij een bepaalde vraag. Als iedereen klaar is,



- gaan alle leerlingen zitten. Geef de leerlingen een opsteker over positieve dingen die u hebt geobserveerd, vooral ten aanzien van de sociale verbondenheid.
- Laat een aantal leerlingen (met bijvoorbeeld een bepaalde letter in hun naam) gaan staan en aan de groep iets vertellen van wat ze gehoord hebben.

Wat gaan we leren?

Vraag de leerlingen nog eens waar dit blok van de Vreedzame School over gaat (over *We hebben hart voor elkaar*, over gevoelens) en waar de vorige les over ging (over boos zijn en afkoelen). Vertel dat deze les over een gevoel gaat dat je kunt hebben als je uitgelachen wordt. De leerlingen kunnen alvast voor zichzelf nadenken over welk gevoel dat kan opleveren. Vestig de aandacht op de agenda en vraag of ze zich hierin kunnen vinden.

schaamte

als je je schaamt, voel je je stom of schuldig

kleineren

proberen om iemand zich klein te laten voelen

vernederen

iemand met minachting behandelen zodat hij zich gekwetst voelt

buitensluiten

als iemand nooit mee mag doen

Uitlachen

- Introductie: Laat via het digibord het filmpje op <http://www.leraar24.nl/leraar24-portal/video/589/de-beste-les-zelfwaardering> zien. Hierop is een volwassene te zien die vroeger haar bril niet durfde op te zetten in de groep omdat ze bang was uitgelachen te worden. (Alternatief: fragment uit een kinderboek over uitgelachen worden, gebrek aan zelfvertrouwen, schaamte. Of: een voorbeeld uit eigen ervaring).
- Vraag: *'Als je uitgelachen wordt, hoe voel je je dan?'* De leerlingen kunnen met verschillende antwoorden komen: boos, verdrietig, maar ook: je voelt je stom, klein, vernederd, beledigd, gekleineerd, je krijgt gebrek aan zelfvertrouwen, je voelt schaamte. Breid de lijst met gevoelens hiermee uit.
- Werd Tineke uit het filmpje uitgelachen? Nee, ze was er bang voor. Ze schaamde zich voor haar bril.
- Wat deed de meester uit het filmpje? Hij steunde haar, hij gaf opstekers.

Opkomen voor elkaar

- Vertel: *'Tineke was bang om uitgelachen te worden. Uitgelachen worden, is heel vervelend. Je voelt je boos, maar ook stom, vernederd, je schaamt je. We gaan nu samen kijken wat je kunt doen als je uitgelachen wordt'*. Maak gebruik van de coöperatieve werkvorm *TweeGesprek op Tijd* door alle leerlingen actief te maken in het gesprek:
 - Maak tweetallen, in het geval van een oneven aantal een drietal.
 - Geef denktijd over de volgende vraag: *'Wat kun je doen als je uitgelachen wordt? Of gekleineerd, beledigd, vernederd.'*
 - Laat leerlingen in tweetallen om de beurt een halve minuut vertellen, de leerling met de langste haren van ieder tweetal mag beginnen, geef een teken om te wisselen.
 - Nodig een aantal leerlingen uit hun reactie te vertellen. Maak hierbij gebruik van de Vreedzame School-bal. Vraag door, bijvoorbeeld als het te sociaal wenselijk lijkt.
 - Stel nu de volgende vraag en geef de leerlingen weer eerst kort denktijd: *'Wat kun je doen als je zou merken dat een ander steeds uitgelachen of beledigd wordt?'* Laat iedere leerling in het tweetal een halve minuut vertellen, de leerling met de kortste haren mag nu beginnen. Geef na een halve minuut een seintje om te wisselen.
- Nagesprek: Inventariseer wat de groep kan doen om te zorgen dat niemand steeds maar uitgelachen of gekleineerd wordt. Bijvoorbeeld: *STOP! HOU OP! voor een ander zeggen, zeggen dat het niet leuk, niet sportief, gemeen is, mediators erbij halen, hulp van de juf inroepen. Vat de concrete antwoorden samen met: we komen op voor elkaar.*
- U kunt daar een afspraak over opnemen op de poster ZO DOEN WE DAT IN ONZE GROEP.



Vat samen:

Iemand uitlachen, is een afbreker.
Wij lachen elkaar niet uit.
Als iemand toch uitgelachen of vernederd wordt, komen we op voor elkaar.

Wat hebben we geleerd?

Deze les ging over uitgelachen worden, gekleineerd worden. Wat voor nieuws heb je in deze les gehoord of geleerd? En heb je daar wat aan, kun je daar wat mee? Over welke gevoelens hebben we het in deze les gehad? Besteed aandacht aan de woorden die op het prikbord komen te hangen.

Afsluiter

Bekijk de Lijst met Binnenkomers en Afsluiters. Kies er een van of kies onderstaand voorstel.

Schoudermassage

De leerlingen staan in de kring. Ze draaien een kwartslag naar rechts en kijken naar de rug van de voorganger. De leerlingen steken de handen voor zich uit en geven hun voorganger een schoudermassage. Na 15 seconden zegt u: als je dit een goede massage vond, doe het ook zo. Kun je het beter? Doe het beter. Na 15 seconden zegt u: de oefening is spijtig genoeg voorbij. Bedank beide klasgenoten voor de massage.

Na de les

Hieronder vindt u de activiteiten waarmee u kennis en vaardigheden uit deze les in de praktijk brengt.

Leerkracht:

- zie toe op de afspraak dat er niet uitgelachen wordt
- refereer daarbij aan deze les en schakel de groep erbij in

Woordmuur

De woorden die na deze les opgehangen kunnen worden, zijn:

schaamte

als je je schaamt, voel je je stom of schuldig

kleineren

proberen om iemand zich klein te laten voelen

vernederen

iemand met minachting behandelen zodat hij zich gekwetst voelt

buitensluiten

als iemand nooit mee mag doen

Gebruiken van de Lekker-in-je-vel-lijn

Geef aan het begin van de dag (bijvoorbeeld twee keer in de week) aandacht aan de knijpers op de lijn. Dit kan door een paar leerlingen te vragen om er iets van te zeggen of door de score van de hele groep even te benoemen. U kunt ook aan het eind van de dag weer vragen of de leerlingen hun knijper zouden willen verplaatsen. Vraag ook aan leerlingen of ze weten hoe het komt dat ze van het ene gevoel naar het andere zijn gegaan. Zo komt ter sprake wat leerlingen een goed gevoel geeft en wat niet.



De Gevoelskring

Geef af en toe de gelegenheid om in het Gevoelsschriftje te schrijven. Hou aan het eind van elke week een Gevoelskring.

Lijst van gevoelens uitbreiden

Wanneer andere namen voor gevoelens gedurende de andere onderwijsactiviteiten naar voren komen, voeg ze dan toe aan de flap die u dit blok begonnen bent.

