

Heb jij jezelf in de hand?

Een lesvoorbeeld voor bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs

*Bewegingsonderwijs in het
Praktijkonderwijs*



Heb jij jezelf in de hand?

Een lesvoorbeeld voor bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs

Bewegingsonderwijs in het René Schade
Praktijkonderwijs

Enschede, december 2003
SO/2133.002/D/04-1028



Verantwoording

© 2004 Stichting leerplanontwikkeling (SLO), Enschede

Alle rechten voorbehouden. Mits de bron wordt vermeld is het toegestaan om zonder voorafgaande toestemming van de uitgever deze uitgave geheel of gedeeltelijk te kopiëren dan wel op andere wijze te verveelvoudigen.

Auteur: René Schade (Praktijkschool De Atlant, Amsterdam)
Redactie: Berend Brouwer (SLO)
Foto's: René Schade
Met dank aan: Rob Jiskoot en Ed Hoogendam (Praktijkonderwijs Jacob Juch Rotterdam)

Besteladres

SLO, Stichting Leerplanontwikkeling
Afdeling Verkoop
Postbus 2041, 7500 CA Enschede
Telefoon (053) 4840 305
Internet: <http://catalogus.slo.nl>
E-mail: verkoop@slo.nl

AN: 7.133.8415

ISBN: 90 329 2163 0

Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding	7
Les 1: Vlaamse Reus	11
Les 2: Boksen	17
Les 3: Chinees stoeien	23
Les 4: Tegen een stootje kunnen	29
Les 5: De Hand	35
Afsluitende vragenlijst	43

Voorwoord

In 2003 is de SLO-publicatie 'Bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs' verschenen.

Een publicatie waarbinnen in nauwe samenwerking met docenten bewegingsonderwijs uit het praktijkonderwijs is toegewerkt naar een eerste voorstel voor een vernieuwend onderwijsaanbod voor bewegingsonderwijs, toegelicht met analyses, lesvoorbeelden en praktijkervaringen.

Op basis van dit inhoudsvoorstel zijn voor twee invalshoeken lesvoorbeelden uitgewerkt: 'Eerlijk spelen' en 'Heb jij jezelf in de hand?'. In deze lesvoorbeelden laten we in verschillende lessen zien hoe deze twee invalshoeken concreet kunnen worden vormgegeven binnen het praktijkonderwijs. We zeggen nadrukkelijk niet dat het zo moet, we laten wel zien hoe het zou kunnen.

Met deze publicaties hopen wij een eerste bijdrage te leveren aan de verdere professionalisering van het bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs, aangepast aan de specifieke behoeften van deze doelgroep.

Wij wensen u en uw leerlingen veel bewegingsplezier!

Enschede, december 2003.

Berthold van Leeuwen, projectleider praktijkonderwijs.

Inleiding

Sterker in je schoenen staan

In deze lessenserie met als thema omgaan met gevoelens, zijn vijf lessen beschreven. De eerste vier zijn zonder meer lessen voor binnen het bewegingsonderwijs. De bewegingsactiviteiten die we daar beschrijven zijn middel om het doel - sociaal competent worden - te bereiken. Vandaar ook de titel van deze lessenserie. Het gaat er om dat leerlingen zichzelf beter in de hand leren krijgen in situaties die gepaard gaan met sterke of negatieve gevoelens. We willen graag dat ze rekening leren houden met gevoelens van anderen en dat ze hun eigen gevoelens goed leren herkennen en aangeven. Als dat lukt staan ze in dat soort situaties sterker in hun schoenen en kunnen ze beter tegen een denkbeeldig stootje.

De vijfde les ('De Hand') kan goed tijdens de gymles worden gegeven maar is inhoudelijk niet echt een les met veel bewegen en zou dus ook heel goed binnen een ander leergebied passen (bijvoorbeeld tijdens sociale vaardigheidstraining, mentoractiviteiten, of als onderdeel van maatschappelijke en culturele oriëntatie).

Aanzet binnen een schoolbrede aanpak?

Wat we willen bereiken met deze lessen is dat de leerlingen een begin gemaakt hebben met het herkennen van gevoelens van zichzelf en anderen en hiernaar kunnen handelen.

Het is natuurlijk een illusie om te denken dat dit na vijf lessen gelukt zou zijn. Vooral binnen de lessen bewegingsonderwijs, maar eigenlijk in de gehele school, is het van het grootste belang om aan dit onderwerp aandacht te blijven schenken. Deze lessenserie kan dan ook een mooie brug zijn tussen bewegingsonderwijs en andere leer- en vormingsgebieden op school. Doordat aan één thema binnen verschillende leer- en vormingsgebieden aandacht gegeven kan worden en het een schoolbreed gedragen onderwerp wordt gaat het voor de leerlingen veel meer leven. Hierdoor zal de transfer voor de leerlingen ook veel meer kans van slagen krijgen. Juist deze transfer is één van de beperkingen van de meeste praktijkschoolleerlingen. Het zal doorgaans een kwestie van trainen en inslijpen zijn om te bereiken dat de leerlingen het geleerde in allerlei andere situaties kunnen toepassen.

Doelstellingen per les

Bij elke les staan verschillende doelen centraal:

1. Vlaamse reus.

Hierin staat rekening houden met de gevoelens van elkaar centraal. Met jouw actie kun je vaak al de reactie van de ander richting geven.

2. Boksen.

Aangeven wat je gevoelens zijn zodat de ander zijn/haar gedrag hierop kan aanpassen. En natuurlijk ook andersom. Jij past je gedrag aan aan wat de ander laat merken.

3. Chinees stoeien.

Hoe ga je om met weerstand? Je kunt er als een 'rots' op reageren, star en met veel weerstand. Of als 'water', flexibel en meegaand.

4. Kan jij tegen een stootje?

Om kunnen gaan met weerstand en tegenslag. Niet direct gaan piepen maar eerst eens even de situatie aanschouwen en zien hoe je hiermee kan handelen. Doorzetten.

5. De hand.

Op welke manier handel je in vervelende situaties, in situaties waar je een 'nee-gevoel' van krijgt? Er zijn vijf verschillende manieren van reageren die we bespreken. Als ezelsbruggetje gebruiken we onze hand en de vingers om de vijf alternatieven te onthouden.

De volgende fasering in het verwerken van de onderwijsleeractiviteiten is in alle lessen aanwezig.

- Realiseer je dat jouw gedrag vervelend gevonden kan worden door anderen.
- Jij mag de ander zijn/haar gedrag ook vervelend vinden.
- Hoe ga je om met jouw en de ander zijn/haar gevoelens? Met of zonder weerstand?
- Als je veel weerstand ervaart, wat doe jij dan?
- Handvatten geven om te kunnen omgaan met vervelende situaties.

Opbouw van deze publicatie

Na deze inleiding - waarin we uitleggen op welke manier 'omgaan met gevoelens / ontwikkelen van sociale competentie' binnen de lessen bewegingsonderwijs gethematiseerd en beïnvloed kan worden - geven we een vijftal lesvoorbeelden waarin dat wordt uitgewerkt.

In de beschrijving van die lessen wordt steeds een vast stramien aan gehouden. Er is een kolom 'Voor de leerlingen' en een kolom 'Voor de leerkracht'. Elk onderwerp van 'Voor de leerlingen' correspondeert met een onderwerp van 'Voor de leerkracht'.

In de kolom 'Voor de leerlingen' staat wat je met de leerlingen wilt bereiken en hoe je dat aan de leerlingen uitlegt en met hen verwerkt in taal die de leerlingen kunnen begrijpen. In de kolom 'Voor de leerkracht' gaat het in docententaal over hoe je het onderwijsleerproces kunt vormgeven en beïnvloeden. Daar staan ook de onderwijsleeractiviteiten beschreven die in de lessen gebruikt kunnen worden.

Voor de leerkracht

Het centrale lesthema

De hoofddoelstelling van de les, zo scherp mogelijk geformuleerd.

Hier worden, als het kan, ook de concrete lesdoelen genoemd die je in deze les bereiken wilt.

Onderwijsleeractiviteiten

Een omschrijving van de oefening, spelen of activiteiten die je met de leerlingen wilt gaan doen.

Arrangement en leervoorstel van elke activiteit.

Onderscheid tussen de startactiviteit en vervolgactiviteiten.

Beïnvloeden

Hier worden de mogelijke acties die je als leerkracht kunt ondernemen tijdens de activiteiten aangereikt. Het lesthema blijft hierdoor terug komen op zo'n niveau dat elke leerling uitgedaagd blijft worden.

- Hoe kun je de activiteit veranderen / manipuleren?
- Wanneer doe je dat?
- Wat zeg je tegen de leerlingen of wat vraag je aan hen?
- Welke aanwijzingen of tips geef je de leerlingen?
- Waarom doe je dat en wanneer?

Evaluatie

Een terugblik op de les, met de aandachtspunten. Let op: dit is meer de procesevaluatie.

Voor de leerlingen

De uitdaging

Dit is je introductie van het lesthema voor de leerlingen. Een verhaaltje, anekdote of voorbeeld voor de leerlingen, waardoor duidelijk wordt wat het centrale 'probleem' of onderwerp is.

Denken

In leerlingentaal uitleg van de startopdracht en eventuele vervolgopdrachten.

Doen

De leerlingen aan het werk laten. Hierbij benoemen waarop gelet wordt, wat het belangrijkste onderdeel is van de activiteit.

Nakijken

Zodra de activiteit is opgestart wil je dat de leerlingen die activiteit op een bepaalde manier gaan doen. Om dat te bereiken en om ze te richten op het centrale thema van de activiteit laat je ze nadenken over een aantal vragen.

Terugkijken

Hier staan de vragen die je gebruikt om te evalueren. Die vragen moeten corresponderen met de leerdoelen van de les en relatie hebben met één of meer vragen van het afsluitende vragenformulier.

Reflectie en evaluatie

Naast het bezig zijn met de bewegingsactiviteiten is het van belang dat de leerkracht veel aandacht schenkt aan reflectie op en evaluatie van datgene wat hij/zij met de leerlingen ervaart tijdens de lessen. Daarnaast zal er ook veel aandacht moeten zijn voor de transfer van het geleerde in de lessen naar de dagelijkse praktijk binnen en buiten de school. Vandaar dat bij elke les richtvragen staan die gebruikt kunnen

worden bij tussentijdse reflectie op wat er in de lessen is gebeurd en hoe leerlingen dat hebben ervaren. Aan het eind van elke les wordt ook even terug geblikt met de leerlingen.

Als afsluiting is er een vragenlijst, die je door de leerlingen kunt laten invullen. Deze vragenlijst is bedoeld om de leerlingen aan het eind van de lessenserie nog eens heel nadrukkelijk te laten nadenken over waar ze mee bezig zijn geweest en wat ze hebben geleerd. Dat kan dan weer een opstap zijn voor verder gebruik van wat ze hebben geleerd. Je kunt op verschillende manieren met de vragenlijst werken.

Je kunt de antwoorden op de vragen (laten) vergelijken met de antwoorden die:

- De leerling voor de lessenserie heeft ingevuld.
- Na de vorige lessenserie is ingevuld.
- Jij hebt ingevuld voor die leerling.
- Een andere leerling heeft ingevuld voor die leerling.
- Op een andere manier tot stand is gekomen.

Het (laten) vergelijken kan ook weer op verschillende manieren:

- Eén leerling met de leerkracht.
- Leerlingen onderling in tweetallen. Met of zonder begeleiding van de leerkracht.
- Leerlingen in groepjes. Met of zonder begeleiding van de leerkracht.
- De hele groep met de leerkracht samen.
- Anders.

Wanneer je een aantal jaren achter elkaar met deze lijst werkt kun je (hopelijk) een stijgende lijn ontdekken en deze ook zichtbaar maken voor de leerlingen.

Lessen als voorbeeld

De inhoud van de lessen tenslotte is vooral bedoeld als een eerste aanzet om te laten zien hoe de aandacht voor sociale competentie binnen lessen bewegingsonderwijs kan worden vormgegeven en daarnaast als opstap voor verdere ontwikkeling door vakcollega's. De bewegingsactiviteiten die bij wijze van voorbeeld worden beschreven zijn heel geschikt, maar niet zaligmakend. Het gaat er vooral om vanuit welk perspectief de docent met die oefeningen omgaat zodat de ontwikkeling van de sociale competentie van de leerlingen daadwerkelijk wordt gethematiseerd. Dat zou aan de hand van allerlei bewegingsactiviteiten kunnen en we hopen dan ook dat docenten de ontwikkeling van de sociale competentie van hun leerlingen als rode draad door al hun lessen laten lopen.

Les 1: Vlaamse Reus

Het centrale lesthema

Rekening houden met de ander. Hoe zal de ander zich voelen door hoe ik met hem omga?

Het middel is de ander optillen of niet opgetild willen worden. Het doel is om dit te laten gebeuren op een zodanige manier dat iedereen plezier heeft tijdens het spel.

Onderwijsleeractiviteiten

Warming-up:

Er is één tikker die de andere leerlingen probeert te tikken. Wanneer iemand getikt is moet hij of zij gaan zitten op de plek waar hij of zij getikt is. Wanneer je op je billen zit kun je jezelf bevrijden door een ander die langs komt te tikken. Het spel is afgelopen wanneer iedereen is getikt.

Startsituatie:

Er is één tikker die de andere leerlingen eerst moet tikken. Wanneer iemand getikt is moet hij stil blijven staan en mag de tikker proberen de ander op te tillen. Wanneer je opgetild bent haal je een lintje bij de leerkracht en ben je ook tikker. Het spel is afgelopen wanneer iedereen is opgetild.

Het speelveld is in eerste instantie de hele zaal (21 bij 12 meter). Afhankelijk van de groep waarmee gewerkt wordt kan het veld verkleind worden, bijvoorbeeld bij een kleinere of een minder actieve groep.

Uitbouw mogelijkheden:

- In kleinere groepen op de halve zaal.
- Je kunt het spel als overloopspel doen.
- De ultieme vorm is het overloopspel waar je pas af bent als je bent opgetild. Dan is verzetten tegen optillen wel van belang en wordt de confrontatie pittiger.

Beïnvloeden

Afhankelijk van het niveau van rekening houden met elkaar kan aan de lopers en de tikkers een aantal aanpassingen worden gegeven.

- Tikkers mogen samenwerken, wanneer iemand niet alleen een ander kan optillen.
- Lopers mogen zich 'zwaar' proberen te maken, om het voor de tikkers wat moeilijker te maken.
- Lopers hoeven niet meer stil te staan wanneer ze worden getikt, maar mogen blijven lopen. Dit kan alleen wanneer er met veel respect voor de ander wordt gewerkt.

Door een bepaalde beloning te geven aan datgene wat je wilt benadrukken kan je sturing geven aan de weerstand die de lopers geven en aan de inzet van de tikkers.

De uitdaging

Als je naar de film wilt en je vraagt het heel lief en aardig aan je vader of moeder, dan heb je grote kans dat je mag. Zeker wanneer je vlak daarvoor hun geholpen hebt. Wanneer je net je ouders heel boos hebt gemaakt, dan weet je dat je niet eens hoeft na te denken over de bioscoop.

Met het volgende spel gaat het vaak ook zo. Ben jij aardig voor de ander dan is hij of zij ook aardig voor jou. Doe jij rustig met de ander dan is de ander ook rustig met jou. Maar doe je zelf ruig....

Denken

Vandaag gaan we een apart tikspel spelen. Het heet 'Vlaamse Reus' en lijkt op elk ander tikspel. De tikker moet jou proberen te tikken. Je mag door de hele zaal heen lopen. Je mag als je getikt bent niet meer bewegen. Je moet dan stil blijven staan op je plaats. De tikker die jou getikt heeft moet nu proberen jou van de grond te tillen. Als dat gelukt is dan wordt jij ook tikker.

Wanneer iedereen is opgetild dan is het spel afgelopen en begint een nieuw spel.

Wanneer je als tikker iemand wilt optillen moet je rekening houden met:

- Waar pak ik iemand vast?
- Hoe hard pak ik de ander vast?
- Mijn wijze van optillen geeft een reactie van tegenwerken.

Wanneer je als loper wilt tegenstribbelen, moet je rekening houden met:

- Wat doe ik?
- Hoe voelt dat bij de ander?
- Mijn tegenstribbelen geeft een reactie van de optiller.

Doen

De eerste tikker krijgt een lintje. Wanneer je opgetild bent kom je een lintje halen. Je wordt dan ook tikker.

Voor zowel de tikker, de nieuwe tikkers als de lopers is het belangrijk dat je probeert rekening te houden met de ander.

Nakijken

- Hoe vond je dat het spel is gegaan?
- Wanneer je werd getikt, wat deed je dan?
- Wanneer je een ander had getikt, wat deed die dan?
- Op welke manier probeerde jij de ander op te tillen?
- Hoe vond die ander dat?
- Wat is een prettige manier - voor de ander - om die ander op te tillen? En voor jou? En om neer te zetten?
- Op welke manier kun je als tikkers, en dus daarna als tillers, het beste samenwerken?
- Moet je iedereen op dezelfde manier behandelen? Waar ligt dat aan?
- Als een ander niet genoeg rekening met jou hield, wat zei of deed je dan?
- Wat gebeurde er toen?
- Hoe reageerde jij op een opmerking van iemand anders?

Weerstand van de lopers verhogen:

- Benadrukken hoe goed degene is die het laatst overblijft.
- Wanneer je niet binnen een x-aantal tellen bent opgetild mag je weer weglopen. (Tellen laten gebeuren door leerkracht, tikker of loper.)

Inzet van de tikkers verhogen:

- Laten tellen van het aantal opgetilden, en hier een hoge status aan geven.
- Wanneer je niet binnen een x-aantal tellen de loper hebt opgetild mag de loper weer weglopen. (Tellen laten gebeuren door leerkracht, tikker of loper.)

Elke aanpassing valt of staat met het respect waarmee de leerlingen met elkaar omgaan. Ondanks het tegenstrijdige belang dat de tikkers en de lopers hebben, wordt er toch aan hen gevraagd om niet aan de ander zijn gevoel voorbij te gaan. Dit is ook datgene dat steeds moet worden benadrukt, iedereen moet het een leuk spel kunnen blijven vinden. Voor iedereen moet duidelijk zijn dat je als loper je weerstand bij het optillen aanpast aan de tikker. Als tikker houd je rekening met wie je moet optillen en hoe je dat doet.

Er moet naar gestreefd worden dat de leerlingen kunnen omgaan met elkaar's verschillen!

Evaluatie

Aan de hand van de vragen van 'Terugkijken' kun je met de leerlingen een gesprek op gang brengen. Dit kan afhankelijk van de klas klassikaal of in twee of meer groepjes gebeuren.

- In welke mate kunnen leerlingen het zichzelf bewijzen wat loslaten?
- Tunnen ze het met respect omgaan met elkaar hierboven stellen?
- Heeft dit spel iemand aan het denken gezet over hoe met anderen om te gaan?
- Is er iets door veranderd?

Je kunt wanneer dat nodig is je eigen mening geven over het proces wat zich heeft afgespeeld. Het is nog mooier wanneer de leerlingen onderling hier uit kunnen komen.



Terugkijken

- Wat versta je onder 'rekening houden met elkaar'?
- Was het moeilijk om rekening te houden met een ander? Wanneer wel en wanneer niet?
- Kan je met iedereen even gemakkelijk rekening houden?
- Als een ander niet genoeg rekening met jou houdt, wat kan je dan zelf hieraan doen?

Les 2: Boksen

Het centrale lesthema

Geven en nemen. Zoals jij je gedraagt naar een ander toe, heeft invloed op hoe anderen zich tegen jou gaan gedragen. Het doel van deze les is dat je leert omgaan met de ander zoals hij of zij graag behandeld wil worden en dat je aan de ander aangeeft hoe jij behandeld wilt worden.

Onderwijsleeractiviteiten

Warming-up:

Touwtjespringen. Iedereen een touwtje en allerlei variaties aanbieden:

- Kaatsen op twee voeten.
- Twee keer links, twee keer rechts.
- Hinken links.
- Hinken rechts.
- Looppas.
- Enzovoort.

Startsituatie:

- Ga in de bokshouding tegenover elkaar staan en geef om en om een linker directe op de ander zijn/haar handschoen.
- Maak nieuwe tweetallen. en doe hetzelfde.
- Nu een rechter directe.
- Nu links, rechts.

Uitbouwmogelijkheden:

1. Allemaal in een cirkel, je mag de meester/juf een linkse directe op zijn/haar schouder geven.
2. Hetzelfde maar nu een rechtse directe, de meester/juf mag daarna een keer terug slaan. Niet alleen als voorbeeld van de stoot bedoeld, maar ook van "wat je geeft is wat je krijgt". De leerkracht moet namelijk proberen om net zo hard terug te slaan als de leerling heeft gedaan.
3. Maak weer tweetallen, geef elkaar om en om een linker directe op de schouder.
4. Maak nieuwe tweetallen en doe hetzelfde.
5. Nu een rechter directe op de schouder.
6. Nu links, rechts.

7. Dezelfde serie als boven van 1 t/m 6, maar dan met de opstoot. De ander mag blokkeren door zijn/haar onderarmen voor zijn/haar buik te houden.
8. Maak weer tweetallen, nu mag de ander zich niet beschermen. Begin met de linker opstoot, om en om.

Dezelfde serie kun je maken met elke stoot of met elke stotencombinatie die je wilt.

De uitdaging

Je bent aan het stoeien voor de grap. De ander is niet voorzichtig genoeg en doet je per ongeluk pijn. Het ligt er aan wie het is en hoe de ander reageert, maar voor het zelfde geld heb je al snel echt ruzie.

Hoe jij aan die ander laat merken dat je het niet leuk vindt wat er gebeurd is, is heel belangrijk om ruzie te voorkomen. In deze les gaat het vooral om te leren hoe je op een goede manier kunt aangeven wat je niet leuk vindt.

Denken

Alle leerlingen maken tweetallen en hebben indien mogelijk bokshandschoenen aan. We gaan op verschillende manieren oefenen met stoten. We gaan dit altijd samen met een ander doen. Wanneer je stoot moet je zorgen dat je van je hand een vuist maakt. Je stoot met de bovenste knokkels van je hand en je pols is recht.

Je moet altijd boven de rand van de ander zijn broek slaan, anders sla je onder de gordel en dat is extra pijnlijk en gemeen. Bij meisjes heb je natuurlijk nog een extra gevoelige plek en dat zijn hun borsten. Ook daar moet je natuurlijk niet slaan!

Bij het boksen is het verder belangrijk dat je laat merken aan de ander wat je nog prettig vindt en wat niet! Je moet natuurlijk ook goed op de ander letten. Vindt hij of zij het nog leuk?

Op welke manier kan je het laten merken of merken aan die ander dat het niet fijn meer is? Dit laatste is het belangrijkste van ons boksen! Zonder respect voor jezelf en de ander kunnen we dit niet doen!

Doen

Let goed op het voorbeeld wat de leerkracht geeft. Hierna mag je steeds zelf oefenen.

Bij het oefenen mag je steeds om en om een keer slaan. Het belangrijkste bij het oefenen is dat je rekening houdt met gevoelens van de ander.

Beïnvloeden

Je kunt de keuze van de tweetallen geheel vrij laten, maar ook sturen door bijvoorbeeld subgroepjes te maken waarbinnen duo's gemaakt mogen worden. Je kunt op basis van verschillende uitgangspunten groepjes formeren: homogeen of heterogeen qua kracht of sociale vaardigheden. Vrienden en vriendinnen juist wel of niet bij elkaar. Wanneer je heterogene tweetallen krijgt qua kracht zal er meer aanspraak worden gedaan op het kunnen aangeven en respecteren van grenzen. Bij verschil in sociale vaardigheden in de tweetallen zal het hoogst waarschijnlijk voor de minder sociaal vaardige leerling makkelijker worden om om te gaan met de grenzen van hem/haar zelf en van de ander. Vriendjes/vriendinnetjes als tweetal zal in het algemeen leiden tot eerder aangeven van grenzen, maar zal ook veel minder nodig zijn!

Door middel van de vragen die bij 'Nakijken' staan kun je het gedrag van de leerlingen sturen. Soms kun je er voor kiezen om juist heel vroeg in te grijpen, soms kun je kijken of je het wat meer kunt laten lopen zodat de leerlingen er onderling uit moeten zien te komen. Het blijft echter altijd van het grootste belang dat er een veilig klimaat blijft bestaan waarbinnen gewerkt en geleerd kan worden. Het ligt aan de leerling, de relatie van jou met hem/haar en de relatie van de twee leerlingen onderling hoe ver je het kunt laten komen!

Evaluatie

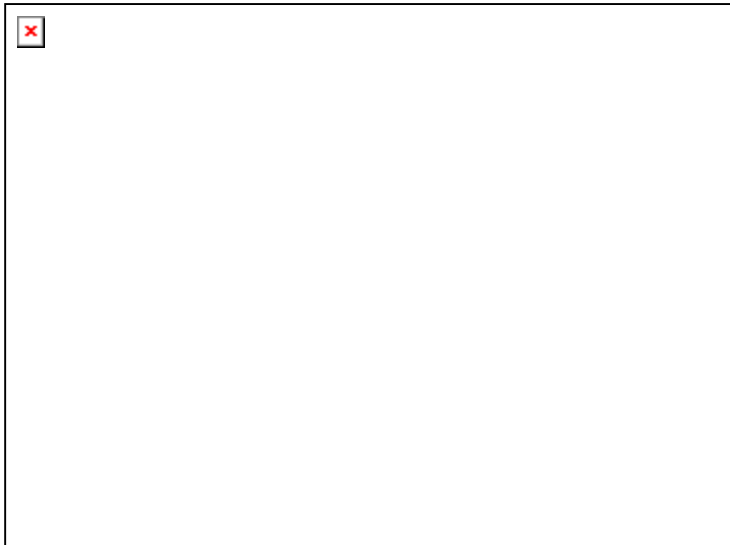
Je kunt de vragen van 'Terugkijken' gebruiken om te vragen wat er geleerd is deze les. Jouw eigen mening geven kan soms hard nodig zijn wanneer jouw ervaring niet genoeg door de leerlingen wordt gedeeld.

Nakijken

- Hoe hard sla je de ander? Waarom?
- Hoe hard slaat die ander jou? Waarom?
- Vind je dat het leuk gaat samen?
- Gaven jullie dat allebei duidelijk aan?
- Wil je het veranderen? Hoe zou dat kunnen?
- Als jij de ander hard slaat mag die ander dat dan ook bij jou doen?
- Als de ander jou hard slaat, ga je dan ook hard terug slaan? Wat zou je nog meer kunnen doen?
- Als de ander niet zo sterk is als jij, hoe boks je dan? Waarom?

Terugkijken

- Hoe voelde jij je tijdens het boksen? Hoe kwam dat?
- Heb je rekening gehouden met de gevoelens van anderen?
- Hebben de anderen rekening gehouden met jouw gevoelens?
- Wat deed jij als ze dat niet deden? Hielp dat? Waarom wel/niet?



Les 3: Chinees stoeien

Het centrale lesthema

"Hoe reageer jij op een ander of op een situatie?" is de centrale vraag in deze les. Het doel van deze les is dat de leerlingen zien en voelen dat je kunt kiezen op welke manier je wil reageren. Dat soms de ene keuze slimmer is dan de andere en dat kracht gebruiken niet altijd het beste of vanzelfsprekend is, ook niet als je onder druk wordt gezet. Uiteindelijk wil je dat elke leerling bewust kiest voor een bepaalde reactie. Deze keuze zou bepaald moeten worden door wat hij of zij wil bereiken.

Onderwijsleeractiviteiten

Warming-up:

De leerlingen staan in tweetallen tegen over elkaar op de middenlijn door de lengte van de zaal.

- Probeer de ander over de zijlijn te trekken. Vastpakken bij de polsen, loslaten mag niet.
- Tegen een andere tegenstander.
- Probeer de ander over de zijlijn te duwen. Vastpakken bij de ander zijn/haar schouders. Wegstappen mag niet.
- Tegen een andere tegenstander.

Startsituatie:

De leerlingen staan in tweetallen verdeeld door de gymzaal. Ze staan met zijn tweeën tegenover elkaar, ongeveer een meter ruimte tussen de tenen van de tegenstanders. Hun voeten staan in lichte spreidstand, schouderbreedte, en hun platte handen zijn op schouderhoogte tegen de handen van de ander aan. Met platte handen moeten ze proberen de ander zo tegen zijn platte handen te duwen dat hij/zij uit evenwicht raakt en zijn/haar voeten verplaatst of de ander aanraakt op een andere plaats dan zijn/haar handen. Degene die dit lukt, krijgt een punt, daarna start je opnieuw en ga je verder.

Je kunt op twee manieren reageren op de ander:

1. Als Rots: je schrap zetten en kracht gebruiken om de ander omver te duwen.
2. Als Water: ongrijpbaar zijn en meegeven als de ander kracht gebruikt waardoor hij voorwaarts uit evenwicht raakt. Probeer de leerlingen te laten ontdekken wanneer het beter is om als Rots, en wanneer het beter is om als Water te reageren!

Na een aantal minuten laten doordraaien in de tweetallen.

Uitbouwmogelijkheden:

1. Zelfde oefening als de startsituatie maar dan op één been.
2. Zelfde oefening als de startsituatie maar:
 - een halve meter ruimte tot de ander zijn/haar tenen.
 - handen bij de ander zijn/haar polsen en de ander zijn/haar voeten laten verplaatsen.
3. Zelfde oefening als 2. maar dan op één been.

3 Chinees stoeien

Voor de leerlingen

De uitdaging

Iemand op het schoolplein is boos op je en scheldt je uit. Jij gaat terug schelden en van schelden wordt het al snel slaan en schoppen. De meesters en juffrouwen halen jullie uit elkaar en jullie moeten naar de directeur.

Als je nou niet meteen terug was gaan schelden, maar eerst had nagedacht over een andere manier van reageren. Was het dan ook zo afgelopen?

Jij bepaalt hoe je reageert op iemand. Je kunt er voor kiezen om er hard tegen in te gaan, of om je niet te laten raken door de ander zijn actie. Soms is het ene goed, soms is het andere beter.

Voor welke reactie kies jij?

Denken

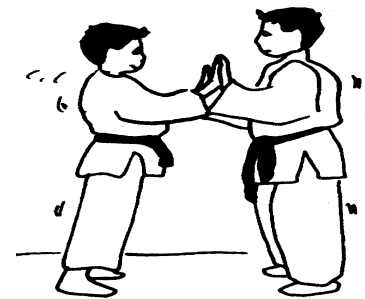
Je hebt net een voorbeeld gezien van wat de bedoeling is. Ga tegenover je partner staan. Neem een meter tussenruimte en plaats je handpalmen tegen elkaar. Ga goed staan met je voeten naast elkaar op schouderbreedte. Kijk of je allebei klaar staat. Spreek een startsignaal af en begin.

De opdracht is de ander uit balans te brengen.

Als het is gelukt om de ander zijn/haar voeten te laten verplaatsen of dat hij/zij je op een andere plek aanraakt dan je handen dan heb je een punt verdiend. Degene met de meeste punten is de winnaar.

Bedenk wat voor jou het slimste is om te doen, zodat je een punt kunt verdienen.

Je hoeft niet altijd door middel van duwen de ander uit evenwicht proberen te krijgen. Soms is het beter om niet te duwen maar juist je kracht weg te halen. De ander wordt dan door zijn eigen kracht uit evenwicht gebracht!



Doen

Als je klaar staat mag je beginnen. Probeer goed te voelen wat de ander wil doen. Probeer verschillende manieren uit om een punt te verdienen.

De twee manieren om de ander uit balans te brengen noemen we:

1. Rotshouding: je schrap zetten en kracht gebruiken om de ander omver te duwen.
2. Waterhouding: ongrijpbaar zijn en meegeven als de ander kracht gebruikt waardoor hij voorwaarts uit evenwicht raakt.

Probeer te ontdekken wanneer het beter is om als Rots en om als Water te reageren!

Beïnvloeden

Je kunt door een voorbeeld te geven of door een voorbeeld te laten geven duidelijk maken wat de bedoeling van de oefeningen is. Naar aanleiding van de voorbeelden kun je door vragen stellen de voor- en nadelen van de Rots en Water manier van reageren verduidelijken.

Door de samenstelling van de tweetallen kan je een zware sterke tegen een lichtere 'slappe' leerling laten werken, een grote jongen tegen een klein meisje, of juist twee even sterke tegen elkaar. Op deze manier kun je sturing geven aan de manier waarop leerlingen gaan reageren.

Wel is de onderlinge afstand heel belangrijk, vooral bij grote krachtsverschillen. Let daar op en laat de leerlingen dat samen goed regelen. Je moet ruimte hebben om mee te geven, anders ligt de zwakste meteen achterover.

Een essentieel onderdeel van je balans houden is de manier van staan. Sta je recht op of met gebogen knieën? Hoe is de houding van je romp: voorover, rechtop of achterover? En sta je dan soepel of stokstijf?

Je kunt de hele groep tegelijk een aanwijzing geven, bijvoorbeeld over die onderlinge afstand, maar soms is het beter om een leerling even apart wat 'tactische' tips te geven. Het kan voor de sterkste van de klas heel verfrissend werken om eens op een andere manier te winnen dan door zijn spierkracht, en voor de zwakste van de klas geweldig om een sterke klasgenoot uit balans te krijgen.

Je kunt ook de vraag stellen of het altijd het doel is om te winnen? Is het soms niet veel leuker om een leuk spelletje te spelen? Deze vraag kun je aan de hele groep stellen, maar soms is het handiger om het aan een leerling apart te vragen.

Evaluatie

Aan de hand van de vragen van 'Terugkijken' kun je het met de leerlingen hebben over omgaan met anderen. Dat met deze les meer geleerd is dan hoe je punten kunt verdienen.

Kunnen leerlingen aangeven waar ze het geleerde nog meer kunnen gebruiken? Kunnen ze vertellen over een situatie waar hetzelfde op een andere manier naar voren kwam?

Hier gaat het om het leggen van de transfer naar omgangssituaties waar het in de inleiding over ging. Die transfer moet via een geleid onderwijsleergesprek gemaakt worden.

Nakijken

Met de volgende vragen kun je de leerlingen (meer) richten op het lesdoel:

- Hoe ging het?
- Hoe kwam dat?
- Sta je recht op of met gebogen knieën?
- Hoe is de houding van je romp: voorover, rechtop of achterover?
- Sta je soepel of stokstijf?
- Op welke momenten kon je duwen? Of juist niet duwen?
- Op welke manieren kun je reageren, proberen punten te verdienen?
- Moet je steeds op dezelfde manier reageren? Waarom?
- Wat is belangrijker spieren of hersenen? Waarom?
- Hoe kun je ervoor zorgen dat je steviger staat en dat de ander je niet zomaar omduwt?
- Probeer je partner van zonet eens een paar tips te geven, zodat hij/zij nog beter kan worden. Speel het spelletje nu nog eens met dezelfde tegenstander.

Terugkijken

Hierbij kun je de volgende vragen gebruiken:

- Is het verstandig om altijd op één en dezelfde manier te reageren?
- Kun jij op verschillende manieren omgaan met een situatie?
- Wat heb je vandaag geleerd?



Les 4: Tegen een stootje kunnen

Het centrale lesthema

Tegen een stootje kunnen, doorgaan als het even tegen zit.

Het doel van de les is om, als het even tegen zit, toch door te zetten. Als het niet gaat zoals je graag zou willen, blijven proberen een goede inzet te houden.

Niet bij elk 'tikkie' gaan lopen zeuren, maar realiseren dat tegenslag erbij hoort. Incasseren en uitdelen.

Onderwijsleeractiviteiten

Warming-up:

'Vlaamse reus' in zijn eenvoudigste vorm: één tikker, met lintje, die de anderen moet tikken en daarna moet optillen.

Ben je opgetild dan haal je een lintje en word je ook tikker.

Afhankelijk van de groep kun je variëren in de keuze van de weerstand van de lopers zoals aangegeven bij de les van de Vlaamse Reus. Wel moet er al enigszins sprake zijn van een stevig spelletje.

Startsituatie:

Eén tegen één

- Drietalen maken. Ieder trio heeft twee judomatten (of turnmatjes) om op te werken. Van elk drietal zijn er steeds twee die werken. Doordraaien in het groepje.
- Nummer één gaat op handen en knieën op de mat zitten. Nummer twee, die alleen op zijn/haar knieën mag bewegen en niet mag gaan staan, probeert degene op handen en knieën te kantelen en op zijn/haar rug te draaien. Lukt dit dan gaat nummer drie op handen en knieën en gaat nummer één kantelen. Lukt het niet dan wint nummer één en gaat nummer twee er uit en komt nummer drie op zijn plaats.
- Zelfde als eerste opdracht maar na het kantelen moet je proberen om de ander in de houdgreep te nemen.
- Nummer één gaat op zijn/haar rug liggen en laat zich in de houdgreep nemen door nummer twee. Deze probeert nummer één twintig tellen in de houdgreep te houden, dat wil zeggen op de rug onder controle. Nummer drie telt langzaam tot twintig, en is de jury. Doordraaien gebeurt op dezelfde manier als bij de eerste opdracht.
- Nummer één en twee op de knieën tegenover elkaar. Groeten en beginnen met stoeien om elkaar in de houdgreep te krijgen. De derde is de scheidsrechter. De winnaar blijft zitten en de verliezer wordt scheidsrechter.

Uitbouw mogelijkheden:

Twee tegen één

- Nummer één gaat op handen en knieën op de mat zitten. Nummer twee en drie proberen nummer één te kantelen en op zijn/haar rug te draaien. Je mag je als éénling dan wat heftiger verweren, maar dat houdt ook in dat je dus wat meer aangepakt zal worden.
- Doordraaien wanneer het gelukt is of als de twee het na een x-aantal minuten niet is gelukt.
- Als boven, na het kantelen de nummer één in de houdgreep nemen.
- Nummer één gaat op zijn/haar rug liggen en laat zich in de houdgreep nemen door nummer twee en drie. Deze proberen nummer één twintig tellen in de houdgreep te houden, dat wil zeggen op de rug onder controle. Twee en drie tellen samen hardop tot twintig.
 - Wanneer het gelukt is om los te komen kan er een vierde bij het groepje komen die zorgt dat er drie leerlingen zijn die één leerling in de houdgreep proberen te houden.
 - Wanneer het gelukt is om vast te houden in de houdgreep kun je doordraaien in het drietal.
- Twee tegen één stoeien. Beginnen op de knieën en proberen de éénling in de houdgreep te krijgen en te houden. Wanneer dit gelukt is, doordraaien binnen het drietal. Lukt het de twee niet om de ene in de houdgreep te krijgen en te houden, dan kan er een vierde bij het groepje komen en wordt het drie tegen één.

4 Tegen een stootje kunnen

Voor de leerlingen

De uitdaging

Tijdens een voetbalwedstrijd op de televisie zie je soms dat spelers een schop of een duw krijgen. Wanneer het heel ernstig is moeten ze gewisseld worden. Vaak zie je dat ze alweer snel opstaan en doorspelen, of dat ze na een blessurebehandeling eerst wel even wat lopen te hinkepinken maar toch doorzetten. Doe jij dat ook zo? Ook figuurlijk moet je tegen een stootje kunnen tijdens een spelletje. Bijvoorbeeld door niet op te geven als je achter komt of wanneer je met een mannetje minder speelt. Kun jij tegen een letterlijk en figuurlijk stootje? Dat gaan we bekijken tijdens de komende les!

Denken

Met de stoeivormen die we zo direct gaan doen heb je te maken met een ongelijke (begin)situatie. Wat je moet proberen is door te zetten, vol te houden.

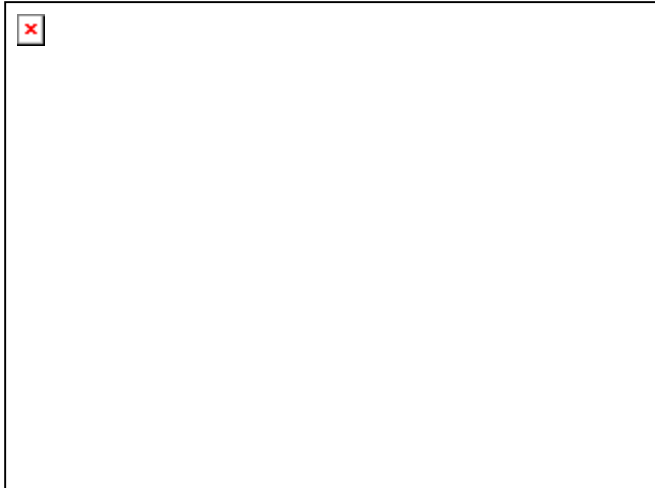
Soms is het zo dat de ander veel te sterk is of te ruw doet. Laat je dan niet te snel kennen maar probeer toch zo goed als je kunt je best te doen zonder echt kwaad of boos te worden.

In de vormen waar het twee tegen één of tegen twee is mag je de ander helpen. Hierdoor wordt het nog wat ruwer. Dat betekent dus een extra uitdaging om niet van de wijs te raken, maar je te concentreren op doorgaan!

Doen

Ga werken in drietallen. Wat het belangrijkste is, is dat je probeert om niet op te geven maar altijd je best blijft doen zonder te klagen of te zeuren.

Bij de laatste, de moeilijkste, oefeningen werken met groepjes van vier.



4 Tegen een stootje kunnen

Voor de leerkracht

Twee tegen twee

- Nummer één en twee gaan op handen en knieën op de mat zitten. Nummer drie en vier proberen nummer één en twee te kantelen en op hun rug te draaien. Binnen het tweetal mag je helpen.
- Doordraaien wanneer het gelukt is of als de twee het na een x-aantal minuten niet is gelukt.
- Als boven, na het kantelen de nummer één en twee in de houdgreep nemen.
- Tweetallen op de knieën tegenover elkaar. Groeten en beginnen met stoeien om elkaar in de houdgreep te krijgen. Je mag binnen het tweetal helpen om de ander vast te pakken of om los te komen. Het is pas afgelopen wanneer een tweetal de andere twee voor twintig tellen in de houdgreep heeft.

Als dat beter uitkomt is het ook mogelijk om de onderwijsleeractiviteiten over meer dan één les uit te smeren.

Beïnvloeden

Je kunt de drietal keuze geheel vrij laten, maar ook sturen door bijvoorbeeld subgroepjes te maken waarbinnen trio's gemaakt mogen worden. Je kunt op basis van verschillende uitgangspunten groepjes formeren: homogeen of heterogeen qua kracht of sociale vaardigheden. Vrienden en vriendinnen juist wel of niet bij elkaar.

Wanneer je heterogene drietallen krijgt qua kracht zal er meer aanspraak worden gedaan op het kunnen aangeven en respecteren van grenzen.

Als je aanwijzingen geeft op het 'verdedigen' bij het stoeien maak je het lastiger voor de aanvallers. Geef je tips voor de aanvallers dan wordt het weer lastiger voor de verdedigers. Als het moeilijker wordt wordt er ook meer een beroep gedaan op doorzetten, niet opgeven, etc.

Bovendien wordt het dan vaak wat spannender en dus ruwer. Dat geeft weer meer mogelijkheden om het met de leerlingen te hebben over hoe je daar mee omgaat.

Door extra de aandacht te vestigen op het 'winnen' kun je het stoeien wat fysieker proberen te laten worden, met als gevolg het wat meer laten plaats vinden van (binnen het veilige klimaat) grensoverschrijdend gedrag.

Door middel van de vragen die bij '**Nakijken**' staan kun je leerlingengedrag sturen. Soms kun je er voor kiezen om juist heel vroeg in te grijpen, soms kun je kijken of je het beter wat meer kunt laten lopen zodat de leerlingen er onderling uit moeten zien te komen. Het blijft echter altijd van het grootste belang dat er een veilig klimaat blijft bestaan waarbinnen gewerkt en geleerd kan worden. Het ligt aan de leerling, de relatie van jou met hem/haar en de relatie van de betrokken leerlingen onderling hoe ver je het kunt laten komen!

Evaluatie

Aan de hand van de vragen van '**Terugkijken**' kun je het met de leerlingen hebben over omgaan met weerstand. Op welke manier reageer je op een mate van weerstand die net boven je grens ligt?

Kunnen leerlingen aangeven waar ze het geleerde nog meer kunnen gebruiken? Zijn er situaties waar hetzelfde op een andere manier ervaren is?

Het gaat om het leggen van de transfer naar omgangssituaties. Deze transfer kan het beste via een geleid onderwijsleergesprek gemaakt worden.

4 Tegen een stootje kunnen

Voor de leerlingen

Nakijken

Met de volgende vragen kun je de leerlingen (meer) richten op het lesdoel:

- Is dit een rustig spelletje? Waarom?
- Wat gebeurt er vaak?
- Doet de ander dit met opzet?
- Hoe kun je hier op reageren / reageerde jij hier op?
- Is het ook misschien iets dat bij een spelletje als dit hoort?
- Hoe kun je er dan mee omgaan?
- Kun je tegen een stootje?
- Klagen rugbyers net zo vaak over de tegenstander als voetballers?
- Is twee tegen één altijd oneerlijk?

Terugkijken

Om te evalueren kun je de volgende vragen gebruiken:

- Wat heb je geleerd vandaag?
- Is er iets veranderd met je incassingsvermogen?
- Wanneer iemand je een beetje pijn doet, hoe reageer je daar nu op? Is dat anders dan voorheen?
- Wat voor resultaat geeft dat jou?
- Kun je wat je geleerd hebt bij deze spelletjes ook nog ergens anders bij gebruiken?
- Waarbij dan? En hoe kun je dat dan gebruiken? Wat levert je dat op?

Les 5: De Hand

Het centrale lesthema

De leerlingen leren manieren om in een vervelende situatie adequaat te kunnen handelen.

Het doel is leerlingen er bewust van maken dat er verschillende manieren zijn om met een situatie die je niet fijn vindt om te gaan, maar dat je wel de juiste keuze moet maken voor het beste resultaat.

Leerlingen leren dat indien zij een 'Nee-gevoel' hebben ze hier iets aan moeten doen. Na hun reactie wil je in ieder geval dat ze een 'Ja-gevoel' gekregen hebben, of in ieder geval een minder groot 'Nee-gevoel'.

Met sommige reacties kunnen ze ook het vervelende gedrag van die ander proberen te laten stoppen.

Onderwijsleeractiviteiten

In deze les wordt er niet veel fysiek geoefend maar is er veel meer sprake van rollenspel, of praten over hoe je op bepaalde situaties kunt reageren. Wat brengt jouw reactie bij de ander te weeg? Binnen de context van sociale competenties door bewegen is dit wel essentieel maar staat het misschien in eerste instantie wat los van bewegen.

Wanneer de vijf manieren van reageren op de ander die jou een 'Nee-gevoel' geeft echter bekend zijn en gebruikt kunnen worden dan heb je voor alle andere (gymnastiek)lessen een referentiekader voor de leerlingen bij conflict situaties. Binnen de gymnastieklessen is het een gedeelte van de zelfverdedigingslessen, maar ook bij andere lessen, omgangskunde of sociale vaardigheden, zouden deze wijzen van reageren kunnen (of moeten) worden aangeboden. Hierdoor kan het op een integrale wijze binnen de school een essentiële plaats innemen binnen de sociaal-emotionele ontwikkeling van de leerlingen!

Warming-up:

Tijdens een kringgesprek kan het bij 'de uitdaging' genoemde voorbeeld gegeven worden. Aan de leerlingen kan worden gevraagd hoe ze zouden reageren. Uiteindelijk moeten de vijf manieren van reageren van 'de hand' op een rijtje komen.

Startsituatie:

Wanneer de vijf reacties besproken zijn dan kan er in rollenspellen worden geoefend met het in de praktijk brengen van de theorie. In eerste instantie heeft de leerkracht de voorkeur als tegenspeler, deze kan namelijk veel beter gericht tegenspel en weerstand bieden.

Ideaal is als er een tweede volwassene (leerkracht, stagiaire, onderwijsassistent) bij de les aanwezig kan zijn, zodat er in meer (twee) groepjes tegelijk gewerkt kan worden.

De rollenspellen kunnen in eerste instantie door de leerkracht worden bedacht. Van te voren moet wel goed de situatie worden geschetst waarin gespeeld gaat worden.

De leerlingen die niet spelen krijgen een observatieopdracht waar na afloop naar wordt gevraagd.

Uitbouwmogelijkheden:

- De leerlingen een situatie laten voorleggen of bedenken.
- Afhankelijk van de groep en de bekendheid met rollenspel kan een leerling de tegenspeler zijn.
- Leerlingen die elkaar mogen spelen eerst met elkaar.
- Leerlingen die vaker een conflict hebben spelen met elkaar.

De uitdaging

Je loopt buiten op straat en een meisje komt naar je toe en zegt dat je een 'bitch' bent omdat je over haar roddelt tegen een klasgenootje. En dat je wel zal zien wat er gaat gebeuren.

Hoe reageer jij dan?

Denken

Wanneer iemand iets doet wat je fijn vindt, dan voelt dat prettig van binnen. Dit gevoel noemen we een 'Ja-gevoel'. Je kunt dit aan de ander laten merken door het te zeggen of door je gedrag en houding te laten zien.

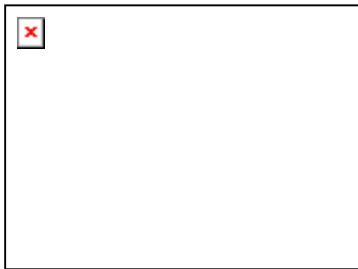
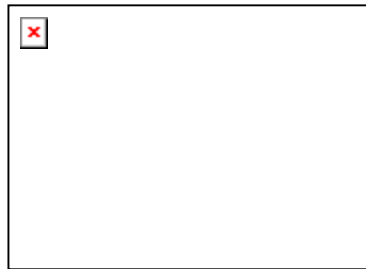
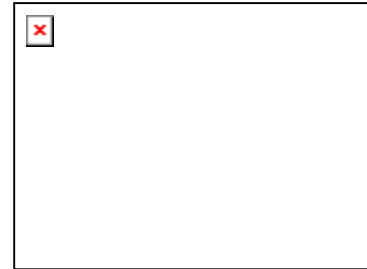
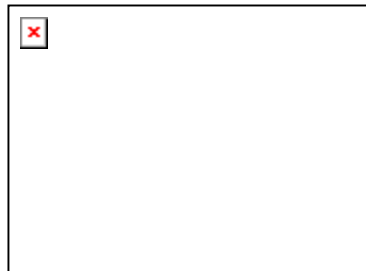
Wanneer iemand iets doet wat je **niet** leuk vindt, dan voelt dat niet fijn van binnen. Dit gevoel noemen we een 'Nee-gevoel'. Dit gevoel wil niemand graag hebben. Je wilt graag dat dit gevoel verdwijnt.

Wanneer je een 'Nee-gevoel' hebt kun je op verschillende manieren reageren.

Met sommige reacties wil je alleen maar zorgen dat jouw 'Nee-gevoel' verdwijnt zonder dat de ander zijn/haar gedrag verandert. Met andere reacties wil je ook het vervelende gedrag van die ander laten stoppen.

Als ezelsbruggetje, als hulpmiddel om de verschillende manieren van reageren op een 'Nee-gevoel' beter te kunnen onthouden kun je je hand gebruiken.

1. Je duim (foto 1): staat voor wegwezen of weggaan. Soms kun je rustig weglopen, soms is het verstandiger om snel weg te rennen. Het is nooit laf om weg te gaan, het is soms juist verstandig.
(Als leerkracht maak je een beweging met gesloten hand, waarbij je duim uitsteekt, van voor naar achter.)
2. Je wijsvinger (foto 2): staat voor praten. Praten op een gewone rustige manier. Zeggen wat je niet leuk vindt, of zeggen dat je wilt dat de ander ophoud met wat hij of zij aan het doen is.
(Als leerkracht maak je een beweging met gesloten hand, waarbij je met je wijsvinger van en naar je mond beweegt.)
3. Je middelvinger (foto 3): staat voor vechten of bekvechten. Als alle andere manieren niet helpen, of als het echt niet anders kan, dan moet je soms vechten. Met woorden of met daden. Maar echt als laatste redmiddel.
(Als leerkracht maak je een beweging met gesloten hand met je middelvinger uitgestoken als in 'fuck you'.)
4. Je ringvinger (foto 4): staat voor negeren. Dat is een moeilijk woord voor doen alsof die andere er helemaal niet is. Doen alsof je de ander niet ziet, niet hoort en niet voelt. Dit is heel moeilijk. Je moet het dan ook wel echt volhouden.
(Als leerkracht laat je, je gesloten hand zien met je ringvinger omhoog. Je zegt dat dit de moeilijkste vinger is om op te steken en ook de moeilijkste manier van reageren is.)
5. Je pink (foto 5): staat voor hulphalen of hulpzoeken. Dat kun je doen door te roepen om hulp, door naar iemand te bellen, of door naar iemand toe te lopen. Of op elke andere manier die je kunt bedenken. Soms moet het meteen en soms kan het wel even wachten. Maar het prettige van hulp halen is dat je niet meer alleen bent met je probleem. Dat je het deelt met een ander die je waarschijnlijk kan helpen om je 'Nee-gevoel' te laten overgaan.
(Als leerkracht maak je een beweging met gesloten hand, waarbij je pink is uitgestoken, alsof je de telefoon opneemt.)

*foto 1: de duim**foto 2: de wijsvinger**foto 3: de middelvinger**foto 4: de ringvinger**foto 5: de pink*

Beïnvloeden

Door de rollenspellen te veranderen kun je een gewenste reactie uitlokken. Bij leerlingen, die op een bepaalde manier reageren, kun je de situatie zo aanpassen dat hun starre reactie juist escalierend werkt en dus juist niet leidt tot een verandering van een 'Nee-gevoel' naar een 'Ja-gevoel'.

Als tegenspeler in een rollenspel kun je de weerstand die je geeft variëren van licht bij een weinig assertieve leerling, naar zwaar bij iemand die sociaal sterk is.

De grootste winst valt echter pas te halen als het de leerlingen lukt om goed te zien en te herkennen wat er gebeurt. De observatieopdracht die bij 'Doen' staat is dan ook van groot belang. Als leerkracht moet je daarom terwijl je bezig bent eigenlijk ook in de gaten houden hoe de leerlingen bezig zijn met die observatie. Ook voor deze observatie van de observerende leerlingen is het prettig om een tweede volwassene in de les aanwezig te hebben!

Meestal zijn de leerlingen zeer betrokken als de rollenspellen herkenbaar zijn en passen in hun belevingswereld. Wanneer de aandacht van een (aantal) leerling(en) echter verslapt kan er een time-out genomen worden tijdens het spel. Aan de niet observerende leerling kan dan een gerichte vraag worden gesteld over wat hij/zij zou doen, of worden gevraagd om het vanaf hier over te nemen. Dit overnemen kan ook van te voren worden aangegeven, niet wie er gaat wisselen, maar wel dat er gewisseld gaat worden.

Doen

We gaan zo een aantal voorbeelden bespreken. Deze gaan we daarna ook spelen in een rollenspel. Wat ik graag wil is dat je één of meer 'vingers van de hand' gebruikt om van je 'Nee-gevoel' een 'Ja-gevoel' te maken!

Niet iedereen kan tegelijk praten of spelen. De anderen luisteren en kijken goed. Wanneer het nodig is kunnen ze helpen door aanwijzingen te geven.

De leerlingen krijgen de volgende observatie-opdracht: Let goed op het gedrag van de beide spelers. Let op het gedrag van A (leerling). En let ook goed op het gedrag van B (leerkracht). Straks moet je me kunnen vertellen:

- Wat deden ze precies?
- Wat deden zij goed?
- Hoe liep het af, wat voor gevoel had A?
- En wat voor gevoel had B?
- Waarom ging het goed / fout?
- Wat zou jij hetzelfde doen?
- Wat zou jij anders doen?

Nakijken

Algemene vragen kunnen zijn:

- Hoe voelt een 'Ja-gevoel' ? Waar voel je dat?
- Hoe voelt een 'Nee-gevoel'? Waar voel je dat?

Na elk rollenspel zou je de volgende vragen kunnen stellen aan de leerling die gespeeld heeft:

- Wat voor gevoel had je in het begin?
- Hoe heb jij gereageerd? Waarom? Hoe voelde dat?
- Wat was het resultaat?
- Was dat de beste manier om te reageren?
- Is er ook een andere manier om te reageren?
- Is er wel één beste manier?
- Waar hangt het van af hoe je gaat reageren?
- Hoe reageer jij meestal? Wil je dit zo houden, of zou je graag ook op andere manieren kunnen reageren? Waarom?

Na elk rollenspel kun je de vragen, die staan als observatieopdracht bij 'Doen' stellen aan de leerling die heeft geobserveerd.

Evaluatie

Je kunt hier vragen stellen over de les en aangeven wat er goed ging en wat nog extra aandacht nodig heeft in de toekomst. Je koppelt daarbij terug op het doel van de les: een 'Nee-gevoel' bij jezelf herkennen en de juiste reactie geven om tot een 'Ja-gevoel' te komen (en het vervelende gedrag dat het 'Nee-gevoel' gaf te doen stoppen). Je kunt hierbij de vragen van 'Terugkijken' gebruiken.

Terugkijken

Hierbij kun je de volgende vragen gebruiken:

- Welke manieren van reageren waren voor jou gemakkelijk en welke waren moeilijk om te gebruiken?
- Heeft iedereen dezelfde ervaringen?
- Kun je nu beter reageren op een 'Nee-gevoel'?
- Wat is de beste manier om te reageren? Is er wel één beste manier?
- Waar hangt het van af hoe je gaat reageren?
- Wat vind jij de moeilijkste manier?
- Hoe reageer jij meestal?
- Wil je dit zo houden, of zou je graag ook op andere manieren kunnen reageren? Waarom?

Een mogelijke conclusie kan ook zijn dat je alleen al een 'Ja-gevoel' kunt krijgen doordat je je 'Nee-gevoel' zo duidelijk hebt kunnen weergeven. Dat op zich kan maken dat je je beter voelt over jezelf. Dit is een belangrijke boodschap voor leerlingen.

Afsluitende vragenlijst

Afsluitende vragenlijst bij de lessen "Heb jij jezelf in de hand?"

Naam: _____

Hoe reageer ik naar andere mensen

		Nooit	Soms	Vaak	Altijd
1.	Ik vind het belangrijk hoe andere mensen zich voelen.				
2.	Ik houd rekening met zwakkere leerlingen.				
3.	Ik ga anderen niet uitlachen.				
4.	Ik ga niet opscheppen of stoer doen als ik beter ben dan een ander.				
5.	Ik vind het belangrijk hoe ik me voel.				
6.	Ik laat merken wat ik vervelend vind.				
7.	Ik let goed op de ander zijn gevoelens.				
8.	Ik denk na voordat ik reageer.				
9.	Ik kan soepel en flexibel reageren op de ander.				

Wat versta je onder 'rekening houden met elkaar'?

Welke vijf manieren van reageren op een vervelend gevoel ken je?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Schrijf hieronder in het kort op wat je hebt geleerd bij deze lessen.
