

Opkomen voor jezelf . Middenbouw.



60 minuten



Klassikaal en/of groepjes

Leerdoelen	Leerlingen leren dat iedereen verschillend is en eigen grenzen heeft. Leerlingen oefenen in deze les met het: <ul style="list-style-type: none">• bewust zijn van en uiten van eigen grenzen, wensen en gevoelens.• bewust worden van eigen reacties.• opkomen voor zichzelf.
------------	--

Materialen	Per tweetal een bal (of ander voorwerp dat overhandigd kan worden) Werkblad Ik-boodschap of Strookjes Werkblad Prettig of niet prettig?
------------	---

Kerdoelen	1, 2, 3, 34, 37
-----------	-----------------

Voorafgaand

Deze les heeft betrekking op weerbaarheid (grenzen, gevoelens en zelfbeeld) en is daarmee persoonlijk. De werkvormen kunnen vragen om interactie en communicatie tussen leerlingen die zij wellicht niet gewend zijn. Het is van belang zorgvuldig om te gaan met deze les. Zorg daarom binnen de les in ieder geval voor vrijwilligheid (geef leerlingen de ruimte om niet (meer) mee te doen) en een veilige (groeps)sfeer. Besteed ook aandacht aan het feit dat het bij vragen in deze les niet gaat om wat goed/fout is, maar over hoe we iets ervaren. Dit kan voor iedereen anders zijn.

Introductie

Klassikaal

🕒 10 min

Verhaal.

Introduceer de les aan de hand van een verhaal waarin jouw eigen grenzen zijn bereikt/overgegaan. Bij voorkeur is dit een persoonlijk verhaal, maar er kan ook gebruik gemaakt worden van een van de onderstaande scenario's.

Scenario 1

Tijdens het boodschappen doen van het weekend kwam er een mevrouw achter je staan. Deze mevrouw had maar 2 producten. Zelf had je een flinke mand vol. Je zei tegen de mevrouw dat ze wel even voor mocht gaan. De mevrouw liep naar voren, maar tegelijkertijd was er een meneer die ook meteen voor wilde gaan. Deze meneer had je niet voor gelaten en had ook meer producten dan deze mevrouw. Vertel wat je hebt gedaan/gezegd of vraag aan de leerlingen wat zij zouden hebben gezegd/gedaan.

Scenario 2

Je was op een verjaardag van familie. Terwijl je met een aantal familieleden aan het kletsen was en een verhaal vertelde werd je wel drie keer onderbroken door je tante. Dit vond je erg vervelend. Vertel wat je hebt gedaan/gezegd of vraag aan de leerlingen wat zij zouden hebben gezegd/gedaan.





Ga na het bespreken van het scenario in op hoe het nou eigenlijk werkt met grenzen aangeven. Wat het moeilijk maakt en wat belangrijk is.

Benoem hierbij in ieder geval:

1. Bepalen van waar de grens ligt. Dit is voor iedereen anders. Eventueel ingaan op welke minimale grenzen we hebben (wetten en regels).
2. Dat grenzen aangeven niet met wel/niet aardig zijn te maken heeft.
3. Dat je grenzen op verschillende manieren kunt aangeven en dat mensen op verschillende manieren kunnen reageren.

Kern

Groepjes
of

Klassikaal

🕒 45 min

De leerlingen gaan nu aan het werk met het oefenen van het (h)erkennen en aangeven van de eigen wensen en grenzen. Naargelang de veiligheid in de groep kan dit gedaan worden m.b.v. een klassikale opdracht, (rollen)spellen en/of de opdrachten op het werkblad.

1. Lopen (grens aanvoelen)

De groep is verdeeld in tweetallen. De ene leerling is hierbij leerling A, de ander leerling B. Alle leerlingen A gaan aan de ene kant van de ruimte staan, alle leerlingen B aan de andere kant. De leerlingen B blijven staan terwijl de leerlingen A (op een rustig tempo) op hen af komen lopen. Zodra een leerling B vindt dat de leerling A dichtbij genoeg is zegt leerling B duidelijk "Stop". Laat de leerlingen (zodra iedereen "Stop" gezegd heeft) rondkijken en de verschillen observeren. Bespreek deze en bevaag de leerlingen er eventueel op.

- Wie is blij met het moment waarop hij/zij stop gezegd heeft?
- Wie had wel iets langer kunnen wachten?
- Wie heeft er juist te lang gewacht?
- Heb je op de personen naast je gelet of heb je echt alleen gekeken naar wat je zelf fijn vond?

Zodra dit besproken is kunnen de rollen omgedraaid worden. De leerlingen A blijven dan dus aan de ene kant van de ruimte staan, terwijl de leerlingen B op hen aflopen. Leerlingen A zeggen "Stop" zodra zij ervaren dat leerlingen B dichtbij genoeg zijn. Bespreek nogmaals de vragen.

Deze oefening kan eventueel nog een keer uitgevoerd worden met andere tweetallen, zodat de leerlingen ervaren dat de grens bij iemand anders op een ander punt kan liggen.

2. Veer, rots, boom (grens aangeven)

De groep is verdeeld in tweetallen. In het tweetal geven de leerlingen op 3 manieren (als veer, rots en boom) de bal/een voorwerp over aan de ander. Zij proberen hierbij ook te letten op de reactie van de leerling die ontvangt.

Materialen:

Voor elk tweetal een bal (of ander voorwerp)



Geef bij elke manier van overhandigen eerst zelf het voorbeeld laat het daarna om en om de leerlingen uitproberen.

- Veer – timide

Wegkijkend, zachte stem, vragend (Bal?), weinig woorden.

- Rots – agressief/ongeduldig/bozig

Boos kijkend, harde stem, ongeduldig (Hallo je wilde de bal toch?!), veel woorden

- Boom – beleefd

Neutraal/vriendelijk kijkend, gewoon stemvolume, vragend (Wil je mijn bal hebben?

Alsjeblieft), wachten op reactie.

Vraag na elke vorm, of aan het einde:

- Welke manier vond je het fijnst? Waarom?
- Welke manier het minst fijn? Waarom?
- Wat viel je op aan de reactie van de ander bij elke manier?

Nodig: (Rollen)spel

Werkblad Ik-boodschap of Strookjes De leerlingen oefenen met het uiten van hun wensen/grenzen d.m.v. de ik- boodschap. Zorg voor deze oefening voor groepjes van 3 of 4 leerlingen. Elk groepje krijgt het werkblad ik-boodschap of één of meerder strookjes met de verschillende situaties erop die zij na gaan spelen.
Twee of drie leerlingen spelen de situatie. De andere leerling(en) observeren goed wat er gebeurt en geven feedback. De situatie kan dan nog een keer gespeeld worden, of er wordt een nieuwe situatie gekozen.

Nodig: Werkblad Prettig of niet prettig?

Werkblad Prettig of niet prettig? De leerlingen lezen de scenario's op het werkblad Prettig of niet prettig? en geven bij elk scenario aan hoe zij op de situatie zouden reageren. Deze opdracht kan voor sommige leerlingen erg moeilijk zijn. In dat geval kan de opdracht gezamenlijk gemaakt worden.

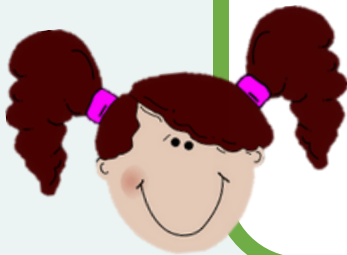
Slot Klassikaal 5 min 🕒

Sluit de les af door met de leerlingen kort te praten over de verschillende situaties tijdens de les. Koppel terug naar het begin van de les waarin aangegeven is dat het aangeven van grenzen soms moeilijk, maar wel heel belangrijk is. Benoem nogmaals dat waar de grens ligt verschilt per persoon. Grenzen aangeven niet met aardig zijn te maken heeft. En dat je grenzen op verschillende manieren aan kunt geven en mensen hier verschillend op reageren.

Ik - boodschap

Naam: _____

Als je wilt aangeven dat je iets niet leuk vindt of anders zou willen kun je dit het beste doen met een ik-boodschap. Een ik-boodschap kan zo beginnen:



Ik denk...
voel...
heb het gevoel...
zou graag....
wil...



Oefen nu in je groepje:

Let op! Twee personen spelen de situatie na. De derde persoon kijkt, luistert en geeft feedback over hoe de andere 2 dit spelen. De 3de persoon mag ook ideeën geven over hoe het anders/nog beter kan. Daarna speel je de situatie nog eens.

1. Jouw boterhammen krijg je steeds mee met kaas. Je wil graag ook eens iets anders op je boterham. Kies zelf wat je op je boterham wil en stel dat voor aan degene die speelt dat zij/hij jouw boterham klaarmaakt.



2. Jouw vriend(in) heeft al lang geleden iets geleend en nog niet teruggegeven. Je wil dit graag terug. Jouw vriend(in) werkt tegen, verzint smoesjes en ontkent. Zet toch door.



Strookjes .

1. Je spreekt met je vrienden af om op het plein jouw lievelingsspel te spelen. Op het plein beslist 1 iemand iets anders te doen. De anderen doen mee, maar jij niet. Kom op voor de afspraak die jullie maakten

2. Je denkt dat een klasgenoot boos is op jou. Je vraagt je af of je iets verkeerd gedaan hebt. De klasgenoot vraagt je minder om samen te spelen of samen te werken. De klasgenoot denkt net hetzelfde over jou. Hoe los je dit op?

3. Je gaat met de klas op schoolreis. Je spreekt met een klasgenoot af om naast elkaar in de bus te zitten. In de bus gaat iemand anders op jouw plaats zitten.

4. Je klasgenoot draait zich de hele tijd om en je vindt dit vervelend. Zo kan je niet opletten.

5. Jij was met de bal aan het spelen en ineens neemt je klasgenoot die af. Dit kan zomaar niet! Wat doe je?

6. Jullie versieren een mandje. Op tafel liggen stickers. Jij hebt er nog 1 om op te plakken. Je gaat even naar de juf. Als je terugkomt zie je dat je klasgenoot de sticker op zijn/haar mandje wil plakken. Deze sticker is van jou. Hoe los je dit op?

7. Je hebt een tekening gemaakt en je klasgenoot zegt dat hij die lelijk vindt. Dit kwetst je. Hoe geef je dit aan?

8. Jullie zijn met de bal aan het gooien en jij wordt de hele tijd overgeslagen. Jij wil ook eens.

9. Jullie gaan met z'n 3en naar de wc. Als je buiten komt zijn de andere 2 al weg. Je vrienden hebben niet op je gewacht. Dit vind je jammer. Hoe geef je dit aan?

10. Jullie zijn aan het basketballen. Als je een bal mist wordt je vriend(in) boos op je. Hij/Zij mag hier wel mee stoppen. Jij doet ook je best.

Prettig of niet prettig?

Naam: _____

Vind jij deze dingen prettig of niet prettig?

Hoe zou jij reageren?

Zet een rondje om het antwoord dat het meest lijkt op wat jij zou doen.

1. Je bent met vriend(inn)en in een zwembad. Al drie keer blokkeert iemand de wildwaterbaan. Wat doe je?
- A. Ik word heel boos en maak ruzie.
 - B. Het maakt me niet uit. Laat die jongen/dat meisje maar.
 - C. Ik vraag diegene te stoppen.
 - D. Ik ga niet meer op de wildwaterbaan.
 - E. Ik haal er een volwassene bij.



2. Jullie hebben een toets. Jouw buur kijkt steeds mee op jouw blad. Wat doe je?



- A. Ik word boos en roep de juf/meester.
- B. Ik vind dit niet leuk. Ik draai mijn blad en leg mijn hand ervoor.
- C. Ik vind dit niet leuk, maar durf niets te zeggen.
- D. Ik laat mijn buur gewoon meekijken. Ik vind dit niet erg.
- E. Ik zeg dat ik het niet leuk vind dat hij/zij meekijkt.

3. Je broer/zus doet jou steeds na. Als je met vrienden speelt wil hij/zij steeds meedoen. Wat doe je?

- A. Ik laat hem/haar gewoon meedoen. Ik vind het niet zo erg.
- B. Ik vind het vervelend, maar wil geen ruzie.
- C. Ik zeg dat ik het niet leuk vind. Ik vraag hem/haar om weg te gaan.
- D. Ik word heel boos en stuur hem/haar weg.
- E. Ik haal er iemand bij en vraag of ze hem/haar wegsturen.



4. Het is tijd om buiten te spelen. De juf zegt dat je jouw jas aan moet, maar jij hebt het al zo warm. Wat doe je?

- A. Ik trek mijn jas gewoon aan. Het moet nu eenmaal van de juf.
- B. Ik vind het vervelend, maar durf niet te zeggen dat ik mijn jas niet aan wil.
- C. Ik zeg dat ik het warm heb en mijn jas niet aan wil.
- D. Ik word heel boos en gooi mijn jas op de grond.
- E. Ik vraag aan de juf of ik mijn jas ook aan moet als ik het warm heb.



5. Je speelt thuis een spel op de computer van jouw broer/zus. Jouw grote broer/zus komt thuis en zegt dat je van de computer af moet. Wat doe je?

- A. Ik stop meteen. Het is de computer van mijn broer/zus.
- B. Ik zeg dat ik niet willen stoppen en speel door.
- C. Ik vind het vervelend, maar stop wel.
- D. Ik vraag of ik nog even door mag gaan.
- E. Ik word heel boos en schreeuw dat ik niet ga stoppen.



6. Je bent neemt altijd koek mee voor je vriend(in) op school. Je wil dat jouw vriend(in) ook een keer koek meeneemt voor jou. Hoe zeg je dit?

- A. Ik geef jou geen koek meer want je hebt ook nooit iets voor mij.
- B. Ik zou ook wel graag eens een koek van jou willen krijgen.
- C. Waarom neem jij nooit een koek voor mij mee?
- D. Ik zeg niks, maar neem geen koek meer mee voor hem/haar.
- E. Ik vraag aan de juf of ik mijn jas ook aan moet als ik het warm heb.

