



HANDLEIDING VOOR DOCENTEN

INLEIDING

Voor u ligt de docentenhandleiding van het programma Kapot Sterk. Met de uitleg over hoe het materiaal ingezet kan worden in de klas en (interactieve) les ideeën en adviezen. Ook treft u algemene informatie aan over het programma, zoals de doelstellingen, opbouw, inhoud en thema's van de opdrachten.

De docentenhandleiding richt zich op de uitvoerders van het programma Kapot Sterk (zie document 'Rol- en taakverdeling' voor een beschrijving van alle betrokken partijen).

**Beoogd effect
& doel**



Randvoorwaarden



LES 1

**Inleiding
van het programma**



LES 2

**Zelfvertrouwen
en verleidingen**



LES 3

**De kracht van
de eigen keuze**



LES 4

**Ik ben
sterk**



LES 5

**Ik ben
Kapot Sterk**



Meer informatie



Contact



Beoogd effect & doel

Het doel van het programma is bijdragen aan de weerbaarheid van leerlingen van groep 8 in het primair onderwijs tegen de verleidingen van de (drugs)criminaliteit.

Het programma wil dit op vier manieren bereiken:

- 1 Het vergroten van bewustzijn bij leerlingen over de risico's van verkeerde keuzes en de kansen van goede keuzes.
- 2 Bijdragen aan het ontwikkelen van sterke sociaal-emotionele vaardigheden, zoals zelfbeheersing, zelfvertrouwen, empathie, probleemoplossend vermogen en veerkracht, waardoor leerlingen beter in staat zijn om verleidingen van criminaliteit te weerstaan.
- 3 Een positieve kennismaking met politie, jongerenwerkers, HALT of andere ketenpartners en het samenbrengen van deze partners op dit thema.
- 4 Ouders informeren, bewust maken van de problematiek en handelingsperspectief bieden.

Leerlingen die deelnemen aan het programma zijn zich bewuster van de risico's van verkeerde keuzes en oefenen vaardigheden, waardoor zij beter in staat zijn om de juiste keuzes te maken. Daarnaast zijn zij in staat om bij een vertrouwenspersoon (bijvoorbeeld een docent of jeugdwerker) hulp in te schakelen wanneer dat nodig is. De samenwerkingspartners hebben korte(re) communicatielijnen en weten elkaar te vinden wanneer er problemen spelen bij leerlingen. Ouders zijn zich bewust van wat er speelt in de leefwereld van kinderen met betrekking tot dit thema.

Werkwijze

- Het gebruiken van de kracht en expertise van onderwijsprofessionals.
- Een positieve kennismaking met politie, jongerenwerk en eventueel Halt.
- Het oefenen van sociaal-emotionele vaardigheden die de weerbaarheid vergroten.
- Het samenbrengen van de ketenpartners met een gericht doel.
- Een open gesprek over (sociale)veiligheid.

Randvoorwaarden

- Een goede samenwerking tussen gemeenten, onderwijs, partners uit de jeugdhulp, politie en mogelijk Halt is essentieel voor het succes van het programma. Er moet voldoende capaciteit zijn bij alle partners om het programma uit te kunnen voeren.
- De duur van het programma is minimaal 4 en maximaal 8 weken, bestaande uit 5 lessen van circa 1 uur.
- De lessen worden verzorgd door een onderwijsprofessionals (zie document Rol- en taakverdeling).
- Er is een geschikte lesruimte beschikbaar.
- Het lesmateriaal besteedt aandacht aan de lokale context, daarom is kennis van die lokale context essentieel voor de uitvoerder van de lessen.

[Terug naar Home](#)



Veiligheid in de les

Veiligheid in de les is ontzettend belangrijk. Er zijn verschillende manieren om de veiligheid te beschermen. Ten eerste is het belangrijk om een omgeving te creëren, waarin alle leerlingen zich gehoord en gerespecteerd voelen. Daarnaast is het belangrijk om duidelijke regels en verwachtingen te communiceren en ervoor te zorgen dat alle leerlingen zich hieraan houden. Het is ook essentieel om de fysieke veiligheid van de leerlingen te verzekeren door bijvoorbeeld te zorgen voor een opgeruimd en goed verlicht klaslokaal. Tot slot is het belangrijk om alert te zijn op eventuele signalen van onveiligheid en hier direct op te reageren. Samen kunnen we ervoor zorgen dat de lesomgeving veilig en ondersteunend is voor alle leerlingen.



Ouderbijeenkomst 30 min.

Doel:

Ouders informeren en meenemen in het programma van Kapot Sterk.

De ouderbijeenkomst vraagt om maatwerk. Kijk altijd wat er in jouw school/wijk het beste past en wat de ouders nodig hebben. Dit is een basis om mee aan de slag te gaan.

Tips voor het organiseren van de ouderbijeenkomst:

- Denk eerst goed na welk moment geschikt is om de ouderbijeenkomst te houden.
- Voorafgaand aan het programma, halverwege of aan het einde van het programma, zodat de kinderen zelf iets kunnen vertellen over het programma. De kinderen kunnen onderdeel zijn van de ouderbijeenkomst, maar dit is geen vereiste.
- Laat je de ouderbijeenkomst halverwege het programma plaatsvinden, dan kun je de ouders voor aanvang van het programma te informeren via een brief. Houd hierbij rekening met ouders die de Nederlandse taal niet of onvoldoende begrijpen.
- Sluit aan op plekken waar ouders al samen komen en geef daar informatie over het programma.

Benodigheden:

Uitprinten bijlage 4.

1 Voorstellen

De directeur of de docent verwelkomt de ouders.
De gastdocent stelt zichzelf voor.

2 Uitleg programma 15 min.

Leg aan de ouders uit dat het doel van Kapot Sterk is om het bewustzijn bij de leerlingen te verhogen en een bijdrage te leveren aan het versterken van de weerbaarheid, zodat zij o.a. beter grenzen kunnen aangeven en om kunnen gaan met verleidingen.

De thema's van het programma zijn:

- Eigen keuzes maken
- Omgaan met verleidingen
- Groepsdruk (positief en negatief)
- Kwaliteiten, grenzen aangeven,
- Zelfvertrouwen en een zelfverzekerde houding
- Positieve kennismaking politie en andere partners

Laat de introductievideo van Kapot Sterk voor de ouders zien.

Vertel dat de leerlingen vijf lessen krijgen van maximaal één uur. In deze lessen is er soms ook een gastspreker aanwezig, bijvoorbeeld een jongerenwerker en een jeugdagent. In de lessen krijgen de leerlingen uitleg, maar gaan ook zelf aan de slag. Het programma heeft een positieve insteek en bespreekt de thema's op een manier die passend is voor de leeftijdsgroep. Het richt zich niet op het bang maken van de leerlingen en haalt geen onderwerpen aan die niet passend zijn. De leerlingen gaan oefenen met sociaal-emotionele vaardigheden. Bijvoorbeeld voor jezelf opkomen, nee zeggen als iemand je probeert over te halen, hulp vragen, maar ook interesse tonen in de ander.

3 Experiment eigen keuze maken 10 min.

Doel: Inzicht krijgen in hoe ouders keuzes maken, vooral in relatie tot conformiteit aan de groep. Dit houdt in dat ouders zich bewust worden van hoe groepsdruk hun beslissingen beïnvloedt.

Om de ouders een indruk te geven waar de leerlingen de komende tijd mee aan de slag gaan, wordt er met hen een oefening gedaan die de leerlingen in les 3 ook gaan doen.

- 1 Leg uit dat je een opdracht met de ouders wil doen om een duidelijker beeld te geven van hoe het programma eruitziet. Er wordt één ouder uitgekozen die naar de gang gaat. Deze ouder mag niet weten wat voor experiment we gaan doen.
- 2 Bespreek met de groep (als de ouder op de gang is) dat we een experiment gaan doen rondom eigen keuzes.
- 3 Spreek af dat bij de eerste foto (zie bijlage 4) de ouders allemaal het juiste antwoord geven.
- 4 Bij de tweede foto (zie bijlage 4) geven de ouders om en om het verkeerde antwoord. Spreek af welk verkeerd antwoord iedereen geeft, zodat de groep unaniem hetzelfde verkeerde antwoord geeft.
- 5 Roep de uitgekozen ouder terug naar de zaal.
- 6 Check of de ouder die op de gang stond van keuze verandert of bij zijn eigen keuze blijft.

Het gaat in de opdracht er niet om of de ouder wel/niet van keuze verandert. Bij het nabespreken kunnen de volgende vragen worden gesteld;

- Wat voelde je toen iedereen een ander antwoord gaf?
- Waarom bleef je wel of niet bij je keuze?
- Begon je aan jezelf te twijfelen? Waarom wel/niet?
- Vraag aan andere ouders, wie zou bij zijn eigen keuze blijven of ook twijfelen?

4 Vragen & tips 10 min.

Vraag aan de ouders of zij nog vragen hebben over het programma en deel contactgegevens voor als zij later vragen hebben. Je kunt tips delen die relevant zijn voor de school. Hierbij kun je gebruik maken van de '[Sociale kaart Nederland](#)'. Denk hierbij aan het jongerenwerk en de jeugdagent.

Je kunt deze link met de ouders delen: www.nji.nl/jeugdcriminaliteit om meer inzicht te geven in het thema jeugdcriminaliteit. Tot slot kan er nog relevante informatie voor de bijeenkomst worden uitgezocht en uitgedeeld worden aan de ouders.

Terug naar Home



Les 1

**Inleiding
van het programma**

Inleiding

In deze les staan we stil bij de introductie van het programma Kapot Sterk. We besteden aandacht aan keuzes met grote en kleine gevolgen. We proberen de leerlingen bewust te maken van het feit dat zij eigen keuzes kunnen maken en welke gevolgen deze hebben. Keuzes die je maakt komen o.a. vanuit de waarden die je belangrijk vindt, zoals familie en vriendschap, zelfvertrouwen en sociale binding. In deze eerste les staan we stil bij waarden. Zelfvertrouwen en sociale binding wordt behandeld in de volgende lessen.

Tijdens deze les maken we de leerlingen bewust van hun eigen waarden. Leerlingen krijgen inzicht in waarden die zij zelf belangrijk vinden en die van klasgenoten.

In deze les proberen we ook de kinderen bewust te maken van de afwegingen die zij maken tussen de voor- en nadelen van hun keuze. En welke gevolgen dit kan hebben. We willen de leerlingen tenslotte meegeven dat ze op zichzelf mogen vertrouwen.

Doelen:

Hoofddoel: Bewustwording creëren bij leerlingen over het maken van eigen keuzes, wat hierbij belangrijk is en ze laten nadenken over welke afwegingen ze maken.

Subdoelen:

- De leerlingen bewust maken van hun eigen waarden.
- Bewustwording dat keuzes kleine en grote gevolgen kunnen hebben.
- Bewustwording creëren dat je keuzes o.a. maakt door voor- en nadelen af te wegen.

Benodigdheden:

Bijlage 1 uitprinten.

1 Vragen & tips 5 min.

De gastdocent stelt zichzelf voor.

2 Uitleg programma & afspraken 5 min.

Bespreek de thema's van het programma: eigen keuzes maken, verleidingen, groepsdruk (positief en negatief), kwaliteiten, grenzen aangeven, zelfvertrouwen en een zelfverzekerde houding. Vertel dat er vijf bijeenkomsten zijn. Sta stil bij de afspraken/regels die gelden tijdens het programma. Vraag hiervoor input aan de leerlingen, welke afspraken/regels hebben zij al in de klas? Vul deze indien nodig aan, onderstaand een aantal ideeën:

- We luisteren naar elkaar.
- We lachen elkaar niet uit.
- We steken onze hand op wanneer we iets willen zeggen.

3 Opwarmer: kleine keuzes 5 min.

Doel: Bewustwording van kleine keuzes. Sommige keuzes zijn makkelijk te maken. Hiermee introduceren we bij de leerlingen het thema en oefenen we met kleine keuzes maken.

Sta op of blijven zitten: Optie 1 is staan en optie 2 is blijven zitten.

Keuze maken:

- Hartig of zoet
- Film of game
- Buiten spelen of binnen spelen
- TikTok of Snapchat



Dit zijn keuzes die makkelijk te maken zijn en weinig gevolgen hebben, maar sommige keuzes zijn moeilijk te maken en hebben grotere gevolgen. Hier gaan we in de komende weken dieper op in. Keuzes maak je onder andere of basis van dingen die jij belangrijk vindt (hiermee gaan we verder tijdens het maken van het woordweb over waarden in deze les).

4 Thema van de week 5 min.

Vraag de leerlingen of zij al weten wat bewustwording is. Leg vervolgens uit dat deze les gaat over bewust zijn van je eigen keuzes.

Bijvoorbeeld: Het bewustzijn is dat wat je om je heen in de buitenwereld opmerkt en waar je over na kan denken. Dit is het gevolg van wat je hebt geroken, gezien, gehoord, geproefd en gevoeld. Er ontstaat daardoor een bepaalde gedachte. Door het bewustzijn ervaar je dingen en realiseer je je dat je er bent. In dit lessenprogramma gaat het onder andere om inzicht te krijgen in eigen waarden, kwaliteiten, keuzes en gedrag.

Bespreek dan wanneer de leerlingen eigen keuzes moeten maken. En dat je keuzes hebt met kleine en grote gevolgen. Wanneer je moet kiezen wie er op je verjaardag komt, heeft dat minder grote gevolgen dan wanneer je bijvoorbeeld kiest naar welke middelbare school je gaat.

5 Woordweb waarden 15 min.

Doel: Leerlingen kennis laten maken met hun eigen waarden en die van hun klasgenoten.

Door leerlingen bewust te laten worden van hun eigen waarden kan waarden gestuurd gedrag gestimuleerd worden. In de weekopdracht werken de leerlingen dit samen uit (met hun leerkracht) en gaan ze dit gedrag waarnaar ze al handelen of nog meer naar willen handelen, koppelen aan waarden.

Leg de kinderen uit wat waarden zijn (waarden zijn dingen die we belangrijk vinden bijvoorbeeld familie, vrijheid, eerlijkheid, vriendelijkheid), of vraag aan de leerlingen uit de groep of zij dit al weten. Bespreek dat het goed is om te weten wat zij belangrijk vinden in het leven. Maak een woordweb hiervan met de leerlingen (zie voorbeeld hieronder).



Aan de hand van deze opdracht krijg je als gastdocent inzicht in wat de leerlingen belangrijk vinden. Ook krijgen de leerlingen inzicht in elkaars waarden. De waarden die jij zelf belangrijk vindt, spelen een rol in het maken van bepaalde keuzes. Hier wordt in de weekopdracht nog extra aandacht aan besteed.

6 Stellingspel 10 min.

Doel: Bewustwording creëren dat keuzes ook grotere gevolgen kunnen hebben en welke afwegingen de leerlingen kunnen maken.

Bij deze oefening krijgen de leerlingen keuzes die moeilijker zijn dan in het opwarm spel. Vertel dat we een stellingspel gaan doen. Er komen verschillende stellingen aan bod over de leefwereld van de leerlingen. Thema's zijn: school, thuis, op straat en sociale media. Wanneer het antwoord ja is, gaan de leerlingen staan, wanneer het antwoord nee is, blijven ze zitten. Variatie: ja = links in de klas staan, nee = rechts in de klas staan.

Stellingen:

- Je vrienden vragen je om af te spreken. Je hebt eigenlijk geen zin, maar ze blijven een beetje aandringen. Ga je wel of niet afspreken?
- In de klas wordt er in de pauze altijd gevoetbald. Jij vindt dit eigenlijk niet zo leuk en doet liever iets anders. Ga je wel of niet mee voetballen?
- Je vrienden plaatsen een haatreactie onder een foto van een klasgenoot. Zij zeggen dat je dit ook moet doen. Plaats je wel of niet een haat reactie?
- Je vrienden zien een baksteen liggen en zeggen dat ze deze op een bushokje willen gooien. Doe je mee of niet?

Stel bij elke stelling twee leerlingen de vraag waarom zij een bepaalde keuze maken. Wat vonden de leerlingen een lastige keuze?

Stel ze ook de vraag waarom?

Hierbij kan ook worden gevraagd welke waarden achter een keuze liggen. Bespreek na de opdracht dat sommige keuzes makkelijk zijn en sommige keuzes wat lastiger. Dit kan afhangen van verschillende factoren, bijvoorbeeld of iemand wel of niet een vriend is, groepsdruk en je zelfvertrouwen om eigen keuzes te maken.

Vertel dat deze thema's gedurende het programma terugkomen. Als de leerlingen bij het opwarm spel heel snel antwoord gaven of juist wat langer nadachten, merk dit dan op en bespreek dit met de leerlingen. Om een keuze te maken bij een moeilijkere stelling, kun je meer tijd nodig hebben om na te denken. Dit verschilt dus per leerling.

7 Voor- en nadelen van een keuze 10 min.

Doel: Keuzes maken op basis van de rationele afwegingen.

We merken dat keuzes maken soms best moeilijk is en er veel bij komt kijken. Wat hierbij ook een rol speelt, is dat je een afweging maakt tussen de voor- en nadelen. Je weegt dit tegen elkaar af en maakt op basis hiervan een keuze. Geef hierbij een voorbeeld die de leerlingen aanspreekt zoals:

Voorbeeld 1: Je mag vandaag twee uur eerder weg van school, maar je krijgt extra huiswerk mee.

Voorbeeld 2: Je blijft tot het einde van de les en je bent daarna vrij.

Laat de leerlingen maximaal één minuut nadenken over welke keuze zij maken. Deze keuze maken zij voor zichzelf, ze mogen niet overleggen. Vervolgens vraag je de leerlingen welke keuze zij maken. Laat de leerlingen hun hand op steken bij de betreffende keuze. Bespreek dit na en stel de volgende vragen:

- Wie vond het een lastige keuze?
- Wie wilde dit graag met een klasgenoot bespreken?
- Wie dacht na over de voor- en nadelen van de keuze?

8 Afsluiting 5 min.

Bespreek de les na. Zijn er nog vragen? Wat nemen de kinderen deze week mee?

Weekopdracht:

De leerkracht voert dit na de eerste bijeenkomst in de klas uit. Leg per tafel/groepje de waarden uit bijlage 1 op tafel. Laat de leerlingen er elk twee of drie uitzoeken die voor hen belangrijk zijn.

Een waarde gaat over 'wat je echt belangrijk vindt'. Laat de leerlingen dit met elkaar delen. In groepjes bespreken de leerlingen welk gedrag zij al laten zien dat hoort bij deze waarden en hoe zij dit nog meer kunnen laten zien? Bespreek dit na door elk groepje/kind even kort de beurt te geven. Bijvoorbeeld als jouw kernwaarde behulpzaamheid is, dan zie je dit bijvoorbeeld terug doordat jij klasgenoten altijd helpt, maar dat je thuis nog wat meer kan helpen bij je familie. Om het effect van waarden gestuurd gedrag te stimuleren, laat alle leerlingen de opgeschreven waarden op de muur/bord in de klas hangen. Op die manier onthouden de leerlingen hun waarden beter en kunnen zij dit blijven toetsen aan het vertoonde gedrag.

Les 2



Terug naar Home

Les 2

Zelfvertrouwen
en verleidingen

Inleiding

In de vorige les hebben we het gehad over grote en kleine keuzes en de gevolgen die daarbij horen. In deze les komen de thema's zelfvertrouwen en verleidingen aan bod. Eén van de manieren om aan zelfvertrouwen te werken, is om inzicht te creëren in iemands eigen kwaliteit. In deze les laten we leerlingen daarom nadenken over hun competenties en kwaliteiten met als doel het zelfvertrouwen te vergroten. Naast zelfvertrouwen omvat les 2 meerdere opdrachten rondom zelfregulatie. Zelfregulering houdt in: zelfstandig handelen en daarvoor verantwoordelijkheid nemen. Het gaat om het heft in handen nemen en niet klakkeloos aanwijzingen volgen.

Doelen:

Hoofddoel:

Werken aan basisvaardigheden als zelfvertrouwen en zelfregulatie

Subdoelen:

- Het herhalen van wat er is geleerd in de vorige les.
- Het introduceren van het thema zelfvertrouwen.
- De leerlingen ervaren hoe zij zelf omgaan met verleidingen.
- Het creëren van bewustwording bij de leerlingen van hoe zij zelf, maar ook hoe andere leerlingen omgaan met verleidingen in de voor hen herkenbare situaties.
- De leerlingen informeren over de gevolgen van verkeerde keuzes.
- De leerlingen leren waar zij goed in zijn (competenties/kwaliteiten).
- De leerlingen leren de reclassering, advocatuur, een rolmodel (geen ervaringsdeskundige) of Halt kennen op een laagdrempelige manier.

Benodigheden:

- Zak met kleine snoepjes, bijvoorbeeld Napoleon (zorg ervoor dat het snoep halal, glutenvrij, lactosevrij en verpakt is)
- Bijlage 2 (uitprinten voor alle groepjes)
- Bijlage 3 (uitprinten voor de hoeveelheid leerlingen)

1 Terugblik vorige les 5 min.

Doel: *Het herhalen van wat er is geleerd in de vorige les.*

Vraag de leerlingen wat er in de vorige les is gedaan en wat ze hebben geleerd. Bespreek kort de weekopdracht over waarden na.

Voorbeeld vragen:

- Wat hebben we de vorige keer geoefend?
- Wat is je bijgebleven?
- Heb je de vorige les nog met iemand besproken?
- Hoe hebben jullie in de klas/op school/thuis geoefend?
- Hoe is de weekopdracht gegaan?

2 Thema van de week 5 min.

Doel: *Het introduceren van het thema zelfvertrouwen.*

Leg uit dat deze les gaat over zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is van belang om eigen keuzes te maken en verleidingen te kunnen weerstaan. Bespreek met de leerlingen de onderstaande vragen om uit te zoeken wat de leerlingen over dit thema weten.

Voorbeeld vragen:

- Wat is zelfvertrouwen?
- Hoe voel jij je wanneer je zelfvertrouwen hebt?
- Kun je aan iemand zien of diegene zelfvertrouwen heeft?
- Hoe denken jullie dat zelfvertrouwen kan helpen bij het maken van een keuze waar je zelf achter staat?

3 Opdracht verleidingen 5 min.

Doel: *De leerlingen ervaren hoe zij zelf omgaan met verleidingen.*

De opdracht heeft als doel om het gesprek aan te gaan over verleidingen en hoe de leerlingen hiermee omgaan. Onderstaande opdracht zorgt ervoor dat het gesprek laagdrempelig op gang komt en je de leerlingen aan het denken zet.

Leg uit dat de leerlingen allemaal een snoepje krijgen. De opdracht is dat de kinderen de hele les niet aan het snoepje mogen komen en het op de hoek van de tafel moeten laten liggen. Verder geef je geen uitleg. De opdracht wordt aan het einde van de les besproken.

4 Stellingenspel 15 min.

Doel: *Het creëren van bewustwording bij de leerlingen van hoe zij zelf, maar ook hoe andere leerlingen omgaan met verleidingen in de voor hen herkenbare situaties.*

De leerlingen ervaren in deze opdracht welke keuzes zij maken in situaties. In de nabespreking komt naar voren of daar grote of kleine gevolgen aan vastzitten.

Deel de stellingen uit bijlage 2 uit.

De leerlingen bespreken de stellingen in kleine groepjes. Om zo meer samen te werken en zich bewust te worden van een bepaalde norm die in de groep heerst. Bespreek dit daarna klassikaal.

Voorbeeld stellingen:

- Je mag van je ouders maximaal één uur per dag gamen. Lukt het jou om hierna te stoppen?
- Je bent met je vrienden in de Kruidvat. Een aantal vrienden van je pakken een handje snoep uit de snoepbakken. Doe jij dit ook?
- Er gaat een challenge viral op TikTok die misschien een beetje gevaarlijk is. Ga je dit wel of niet doen?
- Je krijgt een foto waarvan je weet dat de persoon op de foto niet wil dat het wordt doorgestuurd. Aan jou wordt gevraagd om de foto toch door te sturen. Wat doe je?
- Je wordt gevraagd om voor 50 euro een pakketje naar iemand te brengen. Wat doe je? (Je weet niet wat er in het pakketje zit en je kent degene naar wie je het moet brengen ook niet).

5 Gevolgen verleidingen 10 min.

Doel: De leerlingen informeren over de gevolgen van verkeerde keuzes.

Doel: de leerlingen leren de reclassering, advocatuur, een rolmodel (geen ervaringsdeskundige) of Halt kennen op een laagdrempelige manier.

Bewust kiezen is een belangrijke vaardigheid om te leren. Kinderen kunnen dit alleen leren als ze de vrijheid krijgen om hun eigen keuzes te maken. Door al op jonge leeftijd te leren omgaan met eigen keuzes en de gevolgen daarvan, leren kinderen dat ze invloed hebben op hun leven. En dat draagt weer bij aan een gevoel van grip en controle. Het is dus belangrijk dat kinderen voldoende mogelijkheden krijgen om zelf (en bewust) te kiezen.

Bespreek met de leerlingen dat bepaalde keuzes consequenties hebben. Het kan soms verleidelijk zijn om bepaalde keuzes te maken, omdat je er bijvoorbeeld iets voor terug krijgt (op korte termijn). Maar er kan ook een negatieve consequentie aan vast hangen. Een voorbeeld: je hebt gevoetbald met je vrienden. Jullie hebben allemaal dorst, geen geld en iemand heeft het idee om een paar blikjes drinken te stelen in de supermarkt. Hierdoor loop je het risico om gepakt te worden, dus er hangt een gevolg aan de keuze die je maakt.

Er zijn twee opties voor deze les. De insteek is uitleg over de mogelijke gevolgen van keuzes en wat je kan doen als je een keuze maakt waar je niet achter staat of een negatief gevolg heeft. Geen bangmakerij, maar bewustwording en informatie delen.

Optie 1: Laat een gastspreker vertellen over het maken van keuzes. De reclassering, een advocaat, een rolmodel (geen ervaringsdeskundige), of Halt zijn geschikt om te vertellen over mogelijke keuzes en gevolgen. De gastspreker introduceert zichzelf en maakt een koppeling naar het thema van de les (zelfvertrouwen, verleidingen/zelfregulatie en keuzes maken).

De gastspreker legt uit:

- Waarom zelfvertrouwen voor hem/haar belangrijk is zijn/haar werk?
- Waarom maak hij/zij dan betere keuzes maakt?
- Hoe hij/zij zelf omgaat met verleidingen en waarom dit belangrijk is?
- Hoe hij/zij dit terug ziet in haar/zijn werk?

De gastspreker informeert de leerlingen over of en wanneer zij bij hem/haar terecht kunnen en geeft ook aan hoe de leerlingen dit het beste kunnen doen (bijv. via social media, telefonisch etc.).

Optie 2: (dient nog ontwikkelt te worden)

Als de video gereed is: Laat de video van het OM zien. Hierin vertelt een OM-er wat de gevolgen kunnen zijn van de keuzes die je maakt.

6 Wat zijn mijn kwaliteiten 10 min.

Doel: De leerlingen leren waar zij goed in zijn (competenties/kwaliteiten).

Door de leerlingen na te laten denken over hun competenties en kwaliteiten willen we met deze opdracht het zelfvertrouwen vergroten.

Vraag de leerlingen wat je nodig hebt om om te gaan met verleidingen. Hiervoor heb je onder andere zelfvertrouwen nodig. Je moet namelijk voor jezelf op kunnen komen en vertrouwen hebben in je eigen competenties/kwaliteiten. Vervolgens maken de leerlingen de opdracht 'wat zijn mijn kwaliteiten?'. De opdracht staat in bijlage 3. Wanneer de leerlingen het in de les niet redden om de opdracht af te maken, maken ze deze verder af in de loop van de week.

Hulp vragen bij moeilijke keuzes

Bespreek de video/mini-les van de gastspreker na en vertel vervolgens waar de leerlingen terecht kunnen wanneer zij toch een keuze hebben gemaakt waar zij zich niet prettig bij voelen.

Leg vervolgens uit dat het altijd verstandig is om eerst naar een volwassene toe te gaan. Wanneer het te spannend is om dit met je ouders te bespreken, kunnen de leerlingen ook altijd terecht bij de leerkracht, vertrouwenspersoon of een andere volwassene waar zij zich veilig voelen. Vraag de leerlingen bij wie ze terecht kunnen in hun eigen omgeving.

Benadruk hierbij dat iedereen wel eens een keuze maakt, waarbij je je achteraf toch niet helemaal prettig voelt. Als gastdocent kan je hierbij ook een voorbeeld noemen.

Handige links:

[Vraag het de politie](#)

[Kindertelefoon.nl](#)

[Meldknop.nl](#)

[School & Veiligheid](#)

7 Opdracht verleidingen 5 min.

Doel: *De leerlingen leren reflecteren op hoe zij omgaan met verleidingen in een situatie met kleine gevolgen.*

Aan het begin van de les kregen de leerlingen allemaal een snoepje. Vraag na wie het snoepje nog heeft. Wie moest er tijdens de les vaak aan het snoepje denken? Wiens aandacht ging naar het snoepje? Wie vond het lastig om het snoepje te laten liggen en vond het moeilijk om met deze verleiding om te gaan?

Stel deze vragen om de leerlingen bewust te maken van hoe zij om gaan met verleidingen. Dit is natuurlijk een situatie met kleine gevolgen. Vraag ook hoe dit zich vertaalt naar hun eigen leefomgeving (school, thuis, vrienden en online). Komen zij hier ook verleidingen tegen en hoe gaan zij hier mee om?

8 Afsluiting 5 min.

Bespreek na wat er in de les is behandeld. Zijn er nog vragen? Wat nemen de kinderen deze week mee?

Weekopdracht: verder uitwerken van opdracht 'wat zijn mijn kwaliteiten (zie bijlage 3).

[Terug naar Home](#)



Les 3

**De kracht van de
eigen keuze**

Inleiding

In de vorige les stonden de thema's zelfvertrouwen en verleidingen centraal. In die les is er geoefend met het maken van keuzes, kwaliteiten/competenties en zelfbeheersing. In deze les gaat het om hoe de leerlingen eigen keuzes maken. Ook wordt er stil gestaan bij wat zij nodig hebben om een eigen keuze te maken. In het eerste gedeelte van de les gaat het over het maken van keuzes onder druk van een groep. Door middel van een experiment ervaren de leerlingen welke keuze ze maken onder druk van een groep. Hierna ervaren de leerlingen het verschil tussen positieve en negatieve druk van een groep. Hiermee willen we de leerlingen bewust maken van een positieve bijdrage die zij in een groep kunnen leveren.

Vervolgens gaan de leerlingen in gesprek met de jongerenwerker. De jongerenwerker besteedt aandacht aan zijn/haar werk en geeft aan wanneer de leerlingen terecht kunnen bij de jongerenwerker. Om een koppeling naar de les te maken, geeft de jongerenwerker voorbeelden uit de praktijk hoe hij/zij bijdraagt aan een positieve sfeer in de wijk. Daarna maken we de leerlingen door middel van stellingen bewust van hoe het is om keuzes te maken in lastige situaties. In de opdracht ervaren de leerlingen wat hun primaire reactie is in lastige situaties en hoe zij hiermee om kunnen gaan.

Doelen:

Hoofddoel:

Werken aan basisvaardigheden als zelfvertrouwen en zelfregulatie

Subdoelen:

- De leerlingen laten ervaren wat de druk van een groep met je kan doen.
- Het creëren van bewustwording bij de leerlingen dat je zowel negatieve als positieve druk vanuit een groep kunt ervaren.
- De leerlingen leren wanneer ze terechtkunnen bij de jongerenwerker.
- De leerlingen ervaren wat hun reactie is op het maken van (moeilijke) keuzes.

Benodigdheden:

- Twee sets met blokken om een toren van te bouwen (Lego of houten blokken)
- Bijlage 4 uitprinten
- Bijlage 5 uitprinten
- Beeld en geluid voor video (beamer of digiboard)

1 Terugblik vorige les 5 min.

Vraag de leerlingen wat ze nog weten van wat er in de vorige les is besproken en gedaan en wat ze ervan hebben geleerd.

Voorbeeld vragen:

- Wat hebben we de vorige keer geoefend?
- Wat is je bijgebleven?
- Heb je nog met iemand uit je omgeving gesproken over de vorige les?
- Hoe hebben jullie in de klas/op school/of thuis geoefend?
- Hoe is de weekopdracht gegaan?

2 Thema van de week 5 min.

Leg uit dat deze les gaat over de positieve bijdrage die je kunt leveren aan een groep waarvan je deel uitmaakt. Daarnaast wordt er stilgestaan bij het maken van eigen keuzes en wat daarvan de kracht is. In deze les sluit een jongerenwerker uit de wijk aan. Aan het begin van de les kan de jongerenwerker zichzelf al kort voorstellen. Vertel de leerlingen dat er op een later moment in de les uitgebreider wordt stilgestaan bij de gastspreker.

3 Experiment groepsdruk 5 min.

Doel: De leerlingen gaan ervaren wat druk van buitenaf voor invloed kan hebben op het maken van je eigen keuzes. De leerlingen kunnen zich in deze opdracht bewust worden van wat dergelijke situaties en de groepsdruk met zowel henzelf als met andere leerlingen doen.

De gastdocent geeft aan dat we een experiment gaan doen. Er wordt één leerling uitgekozen die naar de gang gaat. Kies een leerling uit die al wat steviger in zijn/haar schoenen staat. Bespreek van tevoren met de leerkracht welke leerling naar de gang wordt gestuurd. Deze leerling mag het experiment nog niet weten.

Bespreek met de klas (als die ene leerling naar de gang is) dat we een experiment gaan doen rondom druk die je kan ervaren vanuit een groep. Spreek af dat bij het eerste plaatje (zie bijlage 4) de leerlingen allemaal het juiste antwoord geven. Bij het tweede plaatje (zie bijlage 4) geven de leerlingen om en om het verkeerde antwoord. Spreek af welk verkeerd antwoord iedereen geeft, zodat de klas unaniem hetzelfde verkeerde antwoord geeft. Check of de leerling die op de gang stond van keuze verandert of bij zijn eigen keuze blijft. Het gaat in de opdracht er niet om of de leerling wel/niet van keuze verandert.

Bij het nabespreken kun je de volgende vragen stellen:

- Wat voelde je toen iedereen een ander antwoord gaf?
- Begon je aan jezelf te twijfelen? Waarom wel/niet?
- Wat maakt dat je wel/niet een eigen keuze durfde te maken?

4 Video positieve- en negatieve groepsdruk 7 min.

Doel: Het creëren van bewustwording bij de leerlingen, namelijk dat je zowel negatieve als positieve druk vanuit een groep kunt ervaren.



Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ffl81INebzA>

Zoekterm Youtube:

Invloed van positiviteit | Het beste brein van Nederland.

Met deze video proberen we leerlingen er bewust van te maken dat zij zelf een bijdrage kunnen leveren aan een positieve sfeer.

Laat de video zien en bespreek de video met de leerlingen na. Benoem duidelijk het verschil tussen positieve en negatieve druk van een groep.

Wat bespreek je na afloop van de video met de leerlingen:

- Vraag de leerlingen wat ze hebben gezien
- Wat viel op bij hen?
- Vraag aan ze of zij zelf voorbeelden hebben van wanneer zij zoiets hebben meegemaakt (op school, thuis, sportclub).

Om een koppeling te maken naar de vorige les kun je aan de leerlingen vragen hoe zij denken dat zelfvertrouwen bijdraagt aan het maken van eigen keuzes. Wanneer iemand minder zelfvertrouwen heeft, is het voor deze persoon lastiger om voor zichzelf op te komen.

5 Opdracht toren bouwen 15 min.

Doel: De leerlingen ervaren het verschil tussen positieve en negatieve druk vanuit de groep.

De leerlingen krijgen de opdracht om binnen anderhalve minuut een zo'n hoog mogelijke toren te bouwen. Verdeel de klas in vier groepen en geef ieder groepje een nummer. Groepen 1 en 2 gaan als eerst bouwen. Beide groepen doen dit aan een aparte tafel. Groep 3 wordt aan groep 1 gekoppeld en groep 4 aan groep 2. Terwijl groep 1 en 2 een toren bouwen gaan groep 3 en 4 negatieve groepsdruk uitoefenen. Vervolgens gaan groep 1 en 2 nog een keer bouwen, maar dan met positieve groepsdruk van groep 3 en 4. De rollen worden hierna omgedraaid, zodat iedereen het verschil kan ervaren.

Spreek voorafgaand aan de opdracht hoe negatieve- en positieve druk vanuit de groep er uit kan zien. Bij negatieve druk vanuit de groep kan er worden gedacht aan het uitspreken van woorden als: 'jullie kunnen het echt niet', 'wat een lelijke toren' en 'hij gaat straks omvallen'. Spreek met de leerlingen af dat er geen scheldwoorden mogen worden gebruikt. Bij positieve druk vanuit de groep kan er worden gedacht aan de woorden: 'jullie kunnen het', 'jullie zijn goed bezig' en 'ga zo door'.

Na het bouwen van de torens gaat iedereen weer op zijn plek zitten. Stel de leerlingen vervolgens de vraag of zij verschil merkten. Laat de leerlingen dit beantwoorden door hun hand op te steken. Kies twee leerlingen uit die dit verder toelichten.

6 Groepsgesprek met jongerenwerker 10 min.

Doel: De leerlingen ervaren het verschil tussen positieve en negatieve druk vanuit de groep.

Laat de jongerenwerker vertellen over zijn/haar werkzaamheden, hoe zijn/haar werk bijdraagt aan een positieve sfeer in de wijk en wanneer je terecht kunt bij de jongerenwerker. Ook kan de jongerenwerker vertellen hoe hij/zij jongeren helpt bij het maken van keuzes en bij het stellen van doelen.

In het document instructies jongerenwerker staan de lesinstructies en voorbereidingsvragen voor de jongerenwerker.

Wanneer het niet mogelijk is om een jongerenwerker uit te nodigen, bestaat de mogelijkheid om een video met de leerlingen te bekijken en na afloop na te bespreken.

Link van de video:

<https://www.youtube.com/watch?v=16bQ45So1xM>

7 Opdracht eigen keuzes maken 10 min.

Doel: De leerlingen ervaren wat hun reactie is op het maken van (moeilijke) keuzes.

In deze opdracht creëren we bewustwording op het maken van eigen keuzes, wat doet het met de leerlingen als zij een eigen keuze maken. Lukt het om eigen keuzes te maken en wat hebben zij daarvoor nodig? Waar lopen de leerlingen tegenaan? Wat maakt het moeilijk om eigen keuzes te maken?

Bespreek de opdracht en vraag aan de leerlingen welke kwaliteiten in hun ogen nodig zijn bij het maken van eigen keuzes. Benoem hierbij dat ze terug kunnen denken aan de kwaliteiten uit de tweede les.

Leg in de klas vier werkbladen (zie bijlage 5). In elke hoek leg je één werkblad. Leg vervolgens drie situaties aan de leerlingen voor. Het is de bedoeling dat de leerlingen per situatie naar het werkblad lopen die het best bij hen past. Als gastdocent doe je zelf ook mee tijdens de opdracht. Door eigen ervaringen te delen, stellen de leerlingen zich makkelijker kwetsbaar op. Dit werkt wanneer je oprechte ervaringen deelt. Tussendoor kun je aan de leerlingen vragen waarom ze een bepaalde keuze maakten.

Situaties >

Situatie 1

Je ziet dat iemand wordt gepest, wat doe je?

Situatie 2

Er wordt een foto van een klasgenoot gedeeld in een groepsapp. Je weet dat je klasgenoot dit niet leuk vindt.

Wat doe je?

Situatie 3

Je vrienden stelen een aantal blikjes frisdrank in de supermarkt. Je wilt hier eigenlijk niet aan mee doen.

Wat doe je?

Situatie 4

In de pauze zijn je klasgenoten aan het voetballen. Jij staat langs de kant en iedereen begint te juichen.

Wat doe je?

8 Afsluiting 5 min.

Bespreek na wat er in de les is behandeld. Vraag aan de leerlingen of er nog vragen zijn. Bespreek met de leerlingen wat ze deze week geleerd hebben en meenemen naar een volgende les.

Weekopdracht:

Hoe kan je bijdragen aan een positieve sfeer in de klas en/of wijk?

De leerlingen schrijven allemaal één ding op waar zij tot de volgende les mee aan de slag gaan. In deze opdracht zetten zij hun eigen kwaliteiten in. Ze maken hun eigen keuzes en dragen bij aan de groep. In de volgende les komen we hierop terug. Benadruk bij de leerkracht dat hij/zij meerdere keren de leerlingen stimuleert om de opdracht uit te voeren.

Terug naar Home

Tijdens het nabespreken kun je de volgende vragen stellen:

- Wie vond het lastig om een keuze te maken?
- Hoe is het jou gelukt om een eigen keuze te maken?
(Denk hierbij aan welke stappen je moet doorlopen: denk aan de gevolgen en je eigen kwaliteiten).
- Welke kwaliteiten heb je eigenlijk nodig in zulke situaties?



Les 4

Ik ben Sterk

Inleiding

In de vorige les stond het thema eigen keuzes maken centraal. In deze les werd er stil gestaan bij externe factoren die invloed kunnen hebben bij het maken van je eigen keuze.

In deze les leren de leerlingen hoe zij op een zelfverzekerde manier hun eigen grens aangeven. Mits aanwezig, zorg hier voor aansluiting bij het anti-pest programma en/of beleid van de school.

Tips voor erkende effectieve antipestprogramma's zijn:

1. KiVa: voor leerlingen van zeven tot en met twaalf jaar
2. PRIMA: Aanpak van pesten voor scholen: voor leerlingen van vier tot en met dertien jaar

Ten eerste staan we stil bij buitensluiten en wat dit met jezelf of klasgenoten doet. Ook online; bijvoorbeeld niet mee mogen doen in een groepsapp. Vervolgens bespreken we het aangeven van grenzen. Het aangeven van je grenzen is een algemene levensvaardigheid om goed om te kunnen gaan met verleidingen. In deze les gaan de leerlingen oefenen met het aangeven van hun eigen grenzen. Tijdens deze les doet de gastdocent/wijkagent zelf eerst voor hoe hij/zij zijn/haar eigen grenzen aangeeft.

Als de wijk-/jeugdagent aansluit, maken de leerlingen op een laagdrempelige manier kennis met de wijk-/jeugdagent. De wijk-/jeugdagent besteedt aandacht aan hoe hij/zij zelf in het dagelijkse leven/werksituaties voor zichzelf opkomt.

Doelen:

Hoofddoel:

De leerlingen leren hoe zij op een goede manier voor zichzelf op kunnen komen.

Subdoelen:

- De leerlingen ervaren hoe het voelt om buitengesloten te worden.
- De leerlingen leren de wijk-/jeugdagent kennen op een laagdrempelige manier.
- De leerlingen leren hoe zij op een zelfverzekerde manier voor zichzelf opkomen.
- De leerlingen ervaren hoe het is om hun eigen grens aan te geven.

Benodigdheden:

Bijlage 6 uitprinten.

1 Terugblik vorige les 5 min.

Vraag de leerlingen wat er in de vorige les is gedaan en wat ze hebben geleerd.

Voorbeeld vragen:

- Wat hebben we de vorige keer geoefend?
- Wat is je bijgebleven van de vorige les?
- Heb je de vorige les met iemand uit je omgeving besproken?
- Hoe hebben jullie in de klas/op school/of thuis geoefend?
- Hoe is de weekopdracht gegaan?

2 Thema van de week 5 min.

Leg uit dat deze les gaat over hoe je voor jezelf opkomt. We staan stil bij het maken van eigen keuzes, zelfvertrouwen opbouwen en grenzen aangeven. De wijk-/jeugdagent sluit deze les aan. Nodig de agent uit om mee te doen met de les. Aan het begin van de les kan de agent zichzelf al kort voorstellen. Vertel de leerlingen dat er op een later moment in de les uitgebreid kennismaken met de gastdocent. Wanneer je merkt dat de klas spanning ervaart bij de agent, sta langer stil bij de introductie. Let hierbij op dat de vragen van de leerlingen over het thema van de week gaan.

3 Opdracht buitensluiten 10 min.

Doel: de leerlingen ervaren hoe het voelt om buitengesloten te worden.

In de onderstaande opdracht reflecteren we samen met de klas hoe de klas is omgegaan met het onderwerp over buitensluiten.

De kinderen krijgen allemaal een dierenkaartje (zie bijlage 6). Er zijn in totaal 32 kaartjes. Houd hierbij rekening met het aantal kinderen in de klas. Deel twee kaartjes van 'enkele' dieren uit. Deze dierenkaartjes vormen geen groep met andere dieren op de kaartjes. De overige leerlingen krijgen een dierenkaartje dat een groepje vormt met andere leerlingen met hetzelfde dier op het kaartje.

Bijvoorbeeld: In een klas met 27 kinderen zitten 5 spinnen, 5 herten, 5 vissen, 5 konijnen, 5 cavia's en dan 1 olifant en 1 kameel. Doel is dat er twee eenlingen uitgedeeld worden. Iedereen krijgt een kaartje. Laat de leerkracht en de agent NIET meedoen bij deze opdracht, dit omdat je wil kijken wat de groep doet.

Wanneer de gastdocent start zegt, gaan de leerlingen op zoek naar een medeleerling met hetzelfde kaartje.

Leg daarbij uit dat het duidelijk moet zijn wie in een groepje hoort.

Observeer alle leerlingen goed terwijl ze hun groepje opzoeken. Kijk goed wat er gebeurt met de eenlingen. Wat zie je aan de houding/gezichtsuitdrukking van ze? Worden ze ongemakkelijk?

Neem na afloop van de opdracht de volgende vragen met de leerlingen door:

- Wat zag je gebeuren in de klas?
- Hoe voelden de eenlingen zich?
- Hoe was het voor de diverse groepjes dat er eenlingen waren?
- Hebben de groepjes de eenlingen toegelaten? Waarom wel of waarom niet?

4 Groepsgesprek met agent 10 min

Doel: de leerlingen leren de wijk-/jeugdagent kennen op een laagdrempelige manier.

De agent introduceert zichzelf. De agent informeert de leerlingen over wanneer zij terecht kunnen bij hem/haar. Er wordt een koppeling gemaakt naar het thema van de les. Dit met het doel om ervaringen en kennis over te dragen over hoe je voor jezelf opkomt. Vervolgens kan de agent vertellen over hoe hij/zij voor zichzelf opkomt in zijn/haar werk. Tenslotte vertelt de agent wanneer de leerlingen bij een wijk-/jeugdagent terecht kan. In het document instructies wijk/jeugdagent staan de lesinstructies en voorbereidingsvragen voor de wijk-/jeugdagent.

Wanneer het niet mogelijk is om een wijk-/jeugdagent uit te nodigen, toon onderstaande video aan de leerlingen als alternatief. Uiteraard kun je ook een andere passende video in de klastonen.



Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=4indgRa4ToM>

5 Hoe kom je voor jezelf op? 10 min.

Doel: De leerlingen leren hoe zij op een zelfverzekerde manier voor zichzelf opkomen.

Leg de leerlingen uit hoe ze voor zichzelf op kunnen komen. Laat dit vervolgens zien samen met de wijkagent/leerkracht. Hierna mogen de leerlingen dit zelf oefenen. Je grenzen aangeven is niet altijd en voor iedereen even makkelijk. Er zijn een paar tips die de leerlingen kunnen gebruiken om hun grens aan te geven. Te beginnen bij een zelfverzekerde houding. Laat de leerlingen achter hun stoel staan en laat ze allemaal meedoen.

Stap 1

Ga stevig staan. Beide benen op de grond, voeten iets uit elkaar en tenen naar buiten gericht.

Stap 2

Leg je handen naast je lichaam en friemel er niet mee.

Stap 3

Maak een rechte rug en rechte schouders.

Stap 4

Doe je kin omhoog.

Belangrijk is dat als je wil zeggen dat je iets niet wil, je het volgende onthoudt:

- Praat met een rustige duidelijke stem
- Ademhaling oefening
 - Adem in je buik
 - Adem diep in door je neus en uit door je mond
 - Dit kun je een aantal keer herhalen, zodat je voelt dat je adem vanuit je buik komt en gaat
- Geef je mening vanuit een ik-boodschap (bijvoorbeeld: "Ik wil dat niet doen" of "Ik voel mij daar niet goed bij".

6 Hoe kom je voor jezelf op? 10 min.

Doel: De leerlingen ervaren hoe het is om hun grens aan te geven.

De leerlingen staan in twee rijen tegenover elkaar en vormen met z'n tweeën een koppel. Rij A staat stil in een zelfverzekerde houding. Rij B loopt op A af. Degene die loopt moet de ander en zijn lichaamstaal goed in de gaten houden. Degene die loopt, stopt wanneer de ander op een duidelijke manier, middels de ik-boodschap ("ik wil dat je stopt"), zijn grens aangeeft. Hierna draaien we de rollen om. Herhaal dit een aantal keer, zodat de leerlingen hiermee kunnen oefenen. Als deze training bekend is binnen de school, dan is het nog steeds van belang om hiermee te blijven oefenen. Wanneer leerlingen deze oefening al eerder deden, schenk meer aandacht aan reflectie. Stel vragen zoals:

- Wanneer hebben we dit ingezet?
- Hoe voelde het?

7 Afsluiting 5 min.

Bespreek na wat er in de les is behandeld. Vraag aan de leerlingen of ze nog vragen hebben over deze les. Vraag ook wat ze geleerd hebben en meenemen naar de volgende les.

Weekopdracht:

Laat thuis zien hoe je voor jezelf opkomt, zoals we in de les hebben geoefend met grenzen aangeven. Oefen dit met een familielid. In de klas bespreken jullie na hoe dit is gegaan.

Terug naar Home



Les 5

Ik ben Kapot Sterk

Inleiding

In de vorige les stond het thema grenzen aangeven centraal en oefenden de leerlingen met hoe zij voor zichzelf opkomen. Deze les bestaat uit herhaling van de vorige lessen. De leerlingen gaan dit toepassen aan de hand van een rollenspel. Door middel van de kennisquiz herhalen we de kennis en kijken we welke onderwerpen zijn bijgebleven bij de leerlingen.

Doelen:

Hoofddoel:

De leerlingen zetten de geleerde vaardigheden van afgelopen lessen in.

Subdoelen:

- De vaardigheden en kennis van de afgelopen lessen herhalen met de leerlingen.
- De leerlingen zetten hun kennis en kunde in die ze tot nu toe opdeden uit de voorgaande lessen.
- De leerlingen reflecteren op wat zij de afgelopen weken leerden.

Benodigdheden:

- Bijlage 7 uitprinten
- Bijlage 8 uitprinten
- Bijlage 9 uitprinten

1 Terugblik op de afgelopen lessen aan de hand van een kennisquiz 10 min.

Doel: De leerlingen gaan ervaren wat druk van buitenaf voor invloed kan hebben op het maken van je eigen keuzes

Door middel van een kennisquiz blikken we terug op de afgelopen weken. De leerlingen bespreken aan tafel met hun groepje onderstaande vragen. Ze krijgen per vraag één minuut om te overleggen met hun groepje en om het antwoord op te schrijven. Bespreek direct na de vraag het antwoord. Laat per vraag steeds één groepje aan het woord om het tempo erin te houden. In bijlage 7 staan de antwoorden van de quiz.

Vragen:

- 1 Hoe kun je een bewuste keuze maken?
- 2 Welke twee vormen van druk vanuit de groep zijn er? Noem daarbij een voorbeeld.
- 3 Noem twee gevolgen van het maken van een verkeerde keuze.
- 4 Wie kan je inschakelen wanneer je een keuze hebt gemaakt waar je je niet prettig bij voelt?
- 5 Hoe word je zelfverzekerd?
- 6 Welke kwaliteiten kan je inzetten om je eigen keuze te maken?
- 7 Wat levert een zelfverzekerde houding je op?
- 8 Hoe geef je je eigen grens aan?

2 Opdracht rollenspel 30 min.

Doel: De leerlingen zetten hun kennis en kunde in die ze tot nu toe hebben opgedaan uit de voorgaande lessen.

Verdeel de klas in groepen van 5-6 leerlingen. Elk groepje gaat een andere situatie met elkaar bespreken (zie bijlage 8 voor de situaties). Elk groepje gaat nadenken hoe ze aan de hand van de aan hen voorgelegde situatie op een zo goed mogelijke manier voor zichzelf op kunnen komen. Vervolgens spelen alle groepjes dit uit in de klas. De groepjes krijgen tien minuten de tijd om de situatie te bespreken.

Dit doen zij aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe kom je in deze situatie voor jezelf op?
- Bedenk met z'n allen hoe je/jullie dit kunnen uitspelen en aan de klas kunnen laten zien?

3 Reflectieblad 15 min.

Doel: de leerlingen reflecteren op wat zij de afgelopen weken hebben geleerd.

Leerlingen reflecteren op wat ze leerden afgelopen met een reflectieblad (zie bijlage 9).

- 1 Bespreek de onderstaande vragen die genoteerd staan op het reflectieblad: Wat heb je geleerd?
- 2 Wat zijn je kwaliteiten?
- 3 Hoe kom je voor jezelf op?
- 4 Naar wie ga je toe voor hulp?
- 5 Waar ga je de komende tijd me oefenen?

4 Afsluiting 5 min.

Bespreek na wat er in de les is behandeld. Vraag aan de leerlingen of ze nog vragen hebben over deze les. Vraag ook wat ze geleerd hebben en meenemen in hun dagelijkse leven nu de training is afgelopen. Als er te weinig tijd over is voor het reflectieblad, geef dit als opdracht mee naar huis aan de leerlingen.

Terug naar Home

BEZOEK DE WEBSITE OF NEEM CONTACT OP



[Kapot-Sterk.nl](https://www.kapot-sterk.nl)

[Mail](#)

[Vragen](#)