

22 t/m 26
september
2025

Kwink &... de Week tegen Pesten

DE BRIL VAN SAMEN





COLOFON

Een aantal keer per jaar verschijnt *Kwink &...* Deze uitgaven worden samengesteld door de makers van Kwink, vooral aansluitend bij bekende themaweken in het basisonderwijs, zoals de Week tegen Pesten (september), de Week van de Mediawijsheid (november) en de Week van de Lentekriebels (maart). Dan wordt de algemene doelstelling van de themaweek verbonden met specifieke SEL-doelstellingen. Altijd inhoudelijk onderbouwd en met concrete lessuggesties voor de leerkracht.

© 2025 Kwintessens, Amersfoort

Teksten: Gerard van Midden/Wouter Siebers

Eindredactie: Brenda de Wilde

Vormgeving: Studio Michelangela, Utrecht

Uitgever
Kwintessens
Berkenweg 11
3818 LA Amersfoort

033-460 19 40
info@kwinkopschool.nl
www.kwinkopschool.nl


kwintessens



Dit materiaal is ontwikkeld door de makers van Kwink voor sociaal-emotioneel leren (Kwintessens, Amersfoort) in het kader van de Week tegen Pesten 2025 van Stichting School & Veiligheid

weektegenpesten.com

Inhoud

Onderbouw

P. 4

Samenwerking

P. 5

Respect

P. 6

Vertrouwen

P. 7

Verbondenheid

P. 8

Actie

Midden- en bovenbouw

P. 9

Samenwerking

P. 11

Respect

P. 13

Vertrouwen

P. 15

Verbondenheid

P. 17

Actie

Inleiding

Dit gratis katern biedt suggesties om op een zinvolle manier aan de slag te gaan met het thema van de Week tegen Pesten van 22 tot en met 26 september 2025. Het thema is 'Schoolverbondenheid'.

Stichting School & Veiligheid, initiatiefnemer van deze bijzondere onderwijsweek, schrijft over het thema: 'Wanneer leerlingen zich sterk verbonden voelen met hun school, hun klas en hun leraren, heeft dat een positief effect op de prestaties en het welzijn van leerlingen. Uit onderzoek blijkt dat op scholen met een sterke verbondenheid – onderling en met de school – minder pesten voorkomt!'

De campagneslogan van de Week tegen Pesten 2025 is 'Kijk 's door een andere bril, en zie: je klas is een team'. Deze boodschap moedigt leerlingen aan om elkaar niet te zien als afzonderlijke individuen, maar als een team waarvan iedereen een waardevolle bijdrage levert. Wanneer je door de 'bril van verbondenheid' kijkt, zie je niet alleen een klas met verschillende karakters, maar een gemeenschap waarin iedereen samenwerkt en elkaar steunt.

Het gevoel van erbij horen, oftewel de *sense of belonging*, is essentieel voor het welzijn en de ontwikkeling van leerlingen. Wanneer een leerling zich geaccepteerd voelt door zijn of haar klasgenoten en de schoolgemeenschap, is de kans groter dat zij positieve gedragingen vertonen en minder geneigd zijn tot pestgedrag. Onderzoek toont aan dat wanneer leraren warme relaties met hun leerlingen onderhouden, het gevoel van verbondenheid versterkt wordt.'

De 'bril van verbondenheid' hebben wij - de makers van Kwink - vertaald in 'De bril van samen'. We denken dat dit makkelijker te begrijpen is voor de kinderen van de onderbouw.

We hebben voor elke dag van de Week tegen Pesten één of meerdere activiteiten bedacht die passen bij de volgende dagaccenten:

Maandag 22 september: samenwerking

Dinsdag 23 september: respect

Woensdag 24 september: vertrouwen

Donderdag 25 september: verbondenheid

Vrijdag 26 september: actie (met het accent op 'sociale media' voor midden- en bovenbouw).

Elke dag van de week start met een energizer, met uitzondering van de vrijdag. De energizers en activiteiten zijn voor midden- en bovenbouw gelijk, met soms een suggestie voor differentiatie.

We wensen je veel plezier met de suggesties in dit katern waarmee je een sterke invulling aan de Week tegen Pesten kunt geven.

maandag
22
september

Onderbouw

Dagaccent: Samenwerking

Deze week maken we gebruik van de metafoor: 'De bril van samen' (verbondenheid). Het perspectief ligt bij degene die de bril van samen op heeft. Hij kijkt door die bril naar anderen. Het accent van vandaag is samenwerking. Welke kwaliteiten zie je bij anderen die nuttig zijn voor een goede samenwerking? Samenwerking die de onderlinge verbondenheid versterkt en daardoor pestgedrag helpt voorkómen. Start elke dag van de Week tegen Pesten (behalve vrijdag) met een energizer om het dagaccent te introduceren.

Energizer: De bouwmeesters

Doel: De kinderen werken samen zonder te praten en gebruiken hun ogen, handen en gezichtsuitdrukking om elkaar te begrijpen.
Benodigheden: Duplo, blokken of bekertjes

Verdeel de klas in groepjes van drie of vier kinderen. Elk groepje krijgt precies hetzelfde aantal blokken of bekertjes. De opdracht is: 'Bouw samen een toren die net zo hoog is als jijzelf wanneer je op een stoel zit. Dat klinkt makkelijk, maar... je mag er niet bij praten!'

De kinderen moeten samenwerken met hun handen, ogen en gezichtsuitdrukking. Zet eventueel een rustig muziekje aan.

Bespreek na:

- Wat vond je makkelijk?
- Wat vond je lastig?
- Hoe hebben jullie het opgelost als iets mislukte?
- Wat gebeurde er toen iemand een ander idee had?



Activiteit: Samenwerktekening

Doel: De kinderen ervaren op een speelse manier hoe ieder kind iets bijdraagt aan een groter geheel.

Benodigheden: Groot vel papier, wasco of stiften

Maak groepjes van vier. Geef elk groepje een vel papier. Laat de kinderen vrij tekenen met als opdracht: 'Teken iets wat je graag samen met een ander kind doet.' Zonder overleg beginnen ze met tekenen. Na een tijdje mag er wel overlegd worden: 'Wat tekenen we er nog bij?' of 'Wil jij er ook iets bij maken?'

TIP

Hang de tekeningen op en schrijf erboven: *Wij doen het samen.*



dinsdag
23
september

Dagaccent: Respect

Je kunt wel een mooie bril van samen opzetten, maar als je niet met respect met elkaar omgaat heeft die bril weinig waarde. Respect is belangrijk om een sterke, verbonden groep te vormen die pestgedrag voorkomt. We beginnen weer met een energizer.

Energizer: Complimentenbal

Doel: De kinderen stimuleren positief contact en respect voor elkaar terwijl ze samenwerken zonder woorden.

Benodigheden: Zachte bal

De kinderen zitten in de kring. Wie de bal heeft, zegt iets aardigs tegen een ander kind en gooit daarna de bal naar het kind tegen wie je net iets aardigs hebt gezegd. Help eventueel met voorbeeldzinnen zoals: 'Jij speelt altijd gezellig met mij', of: 'Jij helpt mij als ik ben gevallen.'

Bespreek na:

- Wat deed je als je een compliment kreeg?
- Hoe voelde dat?
- Hoe kun je vandaag iets aardigs doen voor een ander?

Activiteit: Samen respectvol spelen

Doel: De kinderen ervaren tijdens het spel wat respectvol gedrag is en hoe je rekening houdt met elkaar zonder woorden.

Geef kinderen een korte uitleg: 'Vandaag gaan we goed letten op hoe we lief en eerlijk met elkaar spelen. We kijken of we goed delen, op onze beurt wachten en aardig praten.' Laat kinderen daarna in tweetallen of groepjes spelen in een hoek. Loop rond en geef complimenten op gedrag dat respectvol is.



Bespreek in de kring:

- Waar zag je respect?
- Hoe voelde het als iemand iets deelde of wachtte op zijn beurt?
- Wat kun jij morgen doen om respectvol te spelen?

Extra activiteit: De spiegelvraag

Doel: Kinderen leren stilstaan bij hun gedrag.

Laat de kinderen in een denkbeeldige spiegel kijken. Stel vragen als:

- Was jij vandaag lief?
 - Heb jij iemand geholpen?
 - Zou jij met jezelf willen spelen vandaag?
- Laat kinderen antwoorden met een duim omhoog, opzij of omlaag.

woensdag
24
september

Dagaccent: Vertrouwen

De bril van samen laat samenwerking en respect zien. En wie nóg beter door die bril kijkt ziet ook het belang van vertrouwen. Dat is nodig om er zeker van te zijn dat je van elkaar op aan kunt. Dat anderen voor je opkomen als jij het even moeilijk hebt. Bijvoorbeeld als het om pestgedrag gaat. Vandaag staan er alleen energizers op het programma om vertrouwen ook echt te kunnen ervaren.

Energizer: Met je ogen dicht

Doel: De kinderen ervaren hoe het is om iemand anders te vertrouwen en samen te bouwen zonder woorden.

Benodigheden: Blinddoeken of sjaaltjes

Laat de kinderen in tweetallen lopen. Eén kind heeft de ogen dicht (of kijkt naar de grond) en wordt door de ander voorzichtig rondgeleid. Geef van tevoren duidelijke regels: zachtjes lopen, goed vasthouden, niet laten schrikken. Daarna wisselen de kinderen van rol.

Bespreek in de kring:

- Hoe was het om te lopen met je ogen dicht?
- Wat deed je maatje goed?
- Was het makkelijk om de ander te vertrouwen?

Activiteit: Vertrouwenskriebel

Doel: De kinderen ervaren op een speelse manier hoe het voelt om elkaar te vertrouwen tijdens samenwerking zonder woorden.

De kinderen zitten in tweetallen op de grond. Eén kind doet de ogen dicht. De ander tekent met een vinger zachtjes iets op de rug (een hartje, een cirkel, een lijn enzovoort). Het kind met gesloten ogen raadt wat het was. Daarna wisselen de kinderen van rol.

Bespreek in de kring:

- Hoe voelde het om iets op je rug te voelen?
- Hoe wist je wat het was?
- Vertrouwde je je maatje?

Extra activiteit: Vertrouwenskring

Doel: De kinderen ervaren groepsvertrouwen.

De kinderen staan in een kring. Eén kind staat in het midden en laat zich (heel licht!) naar voren of achteren vallen. De kring houdt het kind zachtjes tegen. Doe dit alleen als kinderen eraan toe zijn en er duidelijke afspraken zijn gemaakt.



donderdag
25
september

Dagaccent: Verbondenheid

De bril van samen gaat natuurlijk ook en vooral over verbondenheid. En verbondenheid kan weer niet zonder samenwerking, respect en vertrouwen. Als je je verbonden voelt, voel je je gezien en gehoord en ben je onderdeel van het grotere geheel. Dat maakt een groep sterk. Ook als het om het voorkomen van pestgedrag gaat. Vandaag twee activiteiten en natuurlijk weer een energizer als start.

Energizer: Zandlopercirkel

Doel: De kinderen ervaren dat je met elkaar verbonden kunt raken door goed naar elkaar te kijken, elkaar te volgen en samen te werken zonder woorden.

Laat de kinderen in tweetallen tegenover elkaar zitten. Eén kind maakt een eenvoudig ritme met handen, voeten of vingers. De ander doet het na. Na een halve minuut wisselen ze. Dan schuift een van de twee kinderen door naar het volgende maatje. Zo ontstaat er een verbonden stroom van aandacht en samenwerking.

Activiteit: Samen één zin

Doel: Samen iets opbouwen, ieder kind draagt bij.

Ga in de kring zitten. Begin met een simpele zin: 'In onze klas...' Elk kind mag om de beurt een woord toevoegen. Als de zin klaar is, herhalen jullie deze samen met gebaren of bewegingen. Doe dit meerdere keren met andere zinnen: 'Als iemand verdrietig is...', 'Wij zijn vrienden als...'

Extra activiteit: Onzichtbare draad

Doel: De kinderen gebruiken hun verbeelding om het gevoel van verbinding zichtbaar en voelbaar te maken in een gezamenlijke bouwopdracht.

Laat kinderen zich voorstellen dat er een onzichtbare draad van hun hand naar die van een klasgenoot loopt. Als jij zegt 'verbinden', maken ze zachtjes contact (vinger tot vinger, hand op schouder; laat dit doen zonder te praten). Vraag daarna: 'Wat voelde je?' en 'Met wie voelde jij je even verbonden?'



vrijdag
26
september

Dagaccent: Actie

We hebben naar vier belangrijke waarden gekeken die een rol spelen bij het vormen van een sterke groep die elkaar ook echt ziet als een team. Die waarden zijn: samenwerking, respect, vertrouwen en verbondenheid. Maar waarden zonder zichtbare actie hebben weinig waarde. Het gaat erom dat de verbondenheid met de groep zich in daden vertaalt als het er echt op aankomt. Bijvoorbeeld bij pestgedrag of andere vormen van verstorend gedrag die niet door de beugel kunnen. Komen kinderen dan voor elkaar op?

Activiteit: Stop, kijk, doe

Doel: De kinderen leren dat samen iets doen begint met even stilstaan, kijken naar elkaar en bewust kiezen hoe je verdergaat.

Vertel korte situaties: 'Iemand huilt', 'Iemand duwt een ander', 'Een kind zit alleen'. De kinderen reageren met drie stappen:

1. Ze roepen 'STOP!'
2. Ze wijzen of kijken naar iemand die hulp kan geven.
3. Ze doen een actiegebaar: hand geven, knuffel, zwaaien naar de juf, duimpje opsteken. Maak het levendig: laat ze om de beurt meedoen of in tweetallen overleggen: 'Wat zou jij doen?'

Activiteit: De actiekring

Doel: De kinderen oefenen hoe ze in actie kunnen komen bij klein en groot gedrag.

De kinderen zitten in een kring. Eén kind komt naar het midden met een (bedacht of echt) voorbeeld: 'Iemand wordt uitgelachen omdat hij zijn beker laat vallen.' Het kind laat zien wat het zou doen: 'Ik help opruimen en zeg: dat kan iedereen gebeuren.'

Andere kinderen mogen daarna ook een voorbeeld

geven of meedoen aan de gespeelde situatie. Laat het licht en veilig blijven. Geef als leerkracht zelf ook voorbeelden van helpend gedrag.

Bespreek in de kring:

- Welk gedrag helpt echt?
- Wat zou jij fijn vinden als je verdrietig bent?
- Wie heeft er deze week iets goeds gedaan voor een ander?



Afsluiting: De actie-afsprake

Doel: De kinderen bewust maken van hun eigen kracht om iets goeds te doen.

Laat elk kind één actie benoemen die het volgende week wil doen om de klas fijner te maken.

Bijvoorbeeld:

- 'Ik help iemand als hij iets laat vallen.'
- 'Ik vraag of iemand wil meespelen.'
- 'Ik zeg iets aardigs tegen iemand die heel stil is.'

Laat ze dit hardop zeggen of fluisteren in een 'actiekring'. Eventueel laat je ze een klein 'actiekaartje' maken en ophangen bij de deur als herinnering.

Sluit de week af met een applaus voor alle kinderen: 'Jullie zijn allemaal helden van de klas.'

maandag
22
september

Midden- en bovenbouw

Dagaccent: Samenwerking

Deze week maken we gebruik van de metafoor: 'De bril van samen' (verbondenheid). Het perspectief ligt bij degene die de bril van samen op heeft. Hij kijkt door die bril naar anderen. Het accent van vandaag is samenwerking. Welke kwaliteiten zie je bij anderen die nuttig zijn voor een goede samenwerking? Samenwerking die de onderlinge verbondenheid versterkt en daardoor pestgedrag helpt voorkómen. Start elke dag van de Week tegen Pesten (behalve vrijdag) met een energizer om het dagaccent te introduceren.

Energizer: Samenwerken (middenbouw)

Doel: De kinderen ervaren hoe je kunt samenwerken en een gezamenlijke oplossing kunt vinden zonder te praten, door goed te kijken, af te stemmen en initiatief te nemen.

Vraag of alle kinderen in een lange rij naast elkaar gaan staan. Geef dan de volgende opdracht: 'Ga naast elkaar staan van jong naar oud. Het jongste kind staat helemaal links; het oudste helemaal rechts. Maar... je mag er niet bij praten.' Gebarentaal, duwtjes, knikjes en dergelijke zijn de enige strategieën die ze kunnen gebruiken bij deze vorm van samenwerken. Bespreek na hoe dit ging. Zouden de kinderen dit een volgende keer precies hetzelfde doen?

LISA
helpt altijd

Ramon
is heel aardig

Energizer: Samenwerken (bovenbouw)

Doel: De kinderen ervaren hoe je met plezier kunt samenwerken aan een gezamenlijke uitdaging en ontdekken hoe belangrijk het is om goed af te stemmen en elkaar te helpen.

Benodigdheden: Bal, ei, natte spons, emmers of andere voorwerpen

Verdeel de groep in gelijke teams. Alle spelers gaan op een rij staan. De voorste in de rij krijgt een voorwerp (bal, ei, natte spons, emmer water enzovoort). Op het startsignaal geven de spelers het voorwerp zo snel mogelijk van voor naar achter aan elkaar door. Zodra het voorwerp bij de laatste speler is, rent die met het voorwerp naar voren en geeft dit opnieuw door. Het team waarvan alle spelers een keertje naar voren zijn gerend wint.

TIP

Speel dit spel bij mooi weer op het speelplein.

Variatie: alle spelers in de rij krijgen een voorwerp dat ze moeten doorgeven.

Activiteit: Welke kwaliteit heb ik?

Doel: De kinderen ontdekken elkaars kwaliteiten en ervaren dat die helpen om beter samen te werken.

Benodigdheden: Post-its

Samenwerken versterkt de groepsband. Daarvoor heb je verschillende kwaliteiten nodig. Maar welke kwaliteiten voor samenwerking zijn er in de eigen groep aanwezig? Dat laat deze activiteit zien.

Elke speler krijgt een post-it met daarop de naam van een medeleerling. Op deze post-it schrijft het kind een kwaliteit die bij deze medeleerling past en plakt het op diens rug. Het doel is dat ieder kind erachter komt welke kwaliteit er op zijn post-it staat. Hiervoor stellen ze vragen aan hun medeleerlingen. ➔



ACTIE!

TIP

Doe je ook de activiteit Wat kunnen we met de kwaliteiten van onze groep? Bewaar de ingevulde post-its dan.

Spelregels

- Je mag alleen vragen stellen die met ja of nee beantwoord kunnen worden.
- Je kunt aan iedereen vragen stellen, maar zodra iemand nee antwoordt, moet je een andere speler zoeken om verder te vragen.
- Aan het einde van het spel legt het kind dat jouw post-it heeft geschreven uit waarom het vindt dat deze kwaliteit bij jou past. Zo krijg je inzicht in hoe anderen jou zien én misschien ook in een kwaliteit die je zelf nog niet herkend had.
- Inventariseer met elkaar welke kwaliteiten er in de groep allemaal aanwezig zijn.

TIP

Bespreek vooraf wat kwaliteiten zijn. Maak eventueel gebruik van deze voorbeelden: optimistisch, vrolijk, betrouwbaar, behulpzaam, serieus, dapper, zelfverzekerd, actief, geordend, ondernemend, nieuwsgierig, volgzaam, zorgvuldig, geduldig, houdt van veranderingen, handig met klusjes, leuk met dieren, ruzies oplossen, taken afmaken, doorzetten, organiseren, humor, hard kunnen werken, goed kunnen tekenen, goed dingen kunnen verzinnen, aardig voor anderen, zelfstandig, vrienden maken en houden, opkomen voor anderen, tegen een geintje kunnen, gevoelig, duidelijkheid geven, rustig, technisch inzicht, spontaan, goed keuzes kunnen maken, belangstellend.

Activiteit: Wat kunnen we met de kwaliteiten van onze groep?

Doel: De kinderen ontdekken hoe ze kwaliteiten kunnen inzetten om samen iets te bereiken en ervaren dat ieders bijdrage ertoe doet.

Kijk nog eens met elkaar naar de kwaliteiten van de groep (zie activiteit Welke kwaliteit heb ik?). Plak hiervoor de post-its van deze activiteit op het bord. Maak groepjes van vier en laat elk groepje

bedenken welke kwaliteiten ze nodig hebben met elkaar als...

... ze een feestdag voor de leerkracht willen organiseren;

... ze aan een knutselwedstrijd met als thema 'Ruimtevaart' willen meedoen;

... ze een nieuwe klasgenoot op een gezellige manier welkom willen heten;

... ze met elkaar pestgedrag in de groep willen voorkomen.

Bespreek de activiteit klassikaal na.

Extra activiteit: Actie!

Doel: De kinderen leren hoe ze op een respectvolle manier kunnen reageren als ze fout gedrag zien, en ervaren dat opkomen voor een ander helpt om de groep veilig te houden.

Je kijkt om je heen en je ziet iets wat niet deugt! Dat kan van alles zijn. Iemand die zomaar afval in de struiken gooit. Een kind dat telkens voordringt bij een speeltoestel. Een kind dat overduidelijk wordt gepest. Dan is het tijd voor actie. Dat kan op verschillende manieren:

- Je spreekt iemand aan op zijn foute gedrag;
- Je vraagt hulp aan een klasgenoot, want samen sta je sterker;
- Je gaat naar je leerkracht voor overleg en gaat dan over tot actie. Als het om echt pestgedrag gaat, laat je het de leerkracht oplossen.

Gesprek:

- Wat kun je doen als je fout gedrag ziet?
- Hoe kun je iemand het beste aanspreken op fout gedrag? Welke woorden gebruik je dan?
- Wat kan er gebeuren als je iemand aanspreekt op fout gedrag?
- Wie of wat heb je nodig als je een ander wilt aanspreken op fout gedrag?
- Hoe reageer jij normaal gesproken als iemand jou aanspreekt op fout gedrag?
- Bij wie kun je terecht als het aanspreken op fout gedrag niet goed gaat?

dinsdag
23
september

Dagaccent: Respect

Je kunt wel een mooie bril van samen opzetten, maar als je niet met respect met elkaar omgaat, heeft die bril weinig waarde. Respect is belangrijk om een sterke, verbonden groep te vormen die pestgedrag voorkomt.

Energizer: Respect

(midden- en bovenbouw)

Doel: De kinderen oefenen hoe je op een respectvolle manier kunt reageren in lastige situaties en leren van elkaar hoe je vriendelijk en duidelijk kunt blijven.

Benodigheden: Telefoon

Een van de eenvoudigere activiteiten om kinderen respect te leren, is manieren ervaren om respectvol te antwoorden. Verdeel de klas in groepjes van vier. In elk groepje heb je vier rollen: de beller, degene die opgebeld wordt en twee observators. De observators vertellen na het telefoongesprek wat hen is opgevallen en geven eventueel tips.

Opdracht: Laat de kinderen zich voorstellen dat ze de telefoon opnemen in een van de volgende situaties en hoe ze dan op een respectvolle manier kunnen reageren/antwoorden. Na elk gesprek wisselen de kinderen in het groepje van rol.

- Een man dringt op een vervelende manier aan om jou een abonnement op een tijdschrift te verkopen. Hij blijft maar praten...
- Een buurvrouw belt je met de vraag of je haar hond wilt uitlaten omdat ze ziek is, maar jij hebt geen tijd omdat je nog iets voor school moet afmaken. De buurvrouw reageert teleurgesteld en dringt aan...
- Een vriendje belt je of je wilt komen voetballen, maar jij hebt net afgesproken met een ander vriendje. Het vriendje dat belt wordt boos...
- Je oma belt je of je een leuk cadeautje weet voor de verjaardag van je moeder. Je weet niks, maar je oma zegt dat je beter moet nadenken... ➔



Activiteit: Wat is respect?

Doel: De kinderen ontdekken dat respect betekent dat je de ander waardeert om wie die is, ook als je het niet altijd met elkaar eens bent.

Respect is een positieve manier om over iemand te denken of hem te behandelen. Het betekent ook dat je de waarde en het belang van iemand erkent. Iemand je respect tonen betekent dat je hem of haar als gelijken beschouwt. Als je iemand waardeert om wie diegene is dan heb je respect voor de ander. Je hoeft het niet altijd met elkaar eens te zijn, of de beste vrienden te zijn. Je accepteert dan dat iemand andere dingen vindt en anders denkt. Het niet met elkaar eens zijn kan juist heel goed in een groep.



Besprek:

- Wat is respect volgens jou?
- Hoe voelt het als jij niet met respect wordt behandeld?
- Wat doe jij als je respectloos wordt behandeld door een leeftijdgenoot?
- Van wie krijg jij respect? Hoe merk je dat?
- Hoe zit het met respect in onze klas? Hebben we genoeg respect voor elkaar? Hoe merk je dat? Wat zie je?
- Een volwassene gedraagt zich respectloos tegen je. Wat doe je?
- Een volwassene schreeuwt omdat je iets niet hebt gedaan. Wat zeg of doe je?
- Welke woorden horen er allemaal bij respect? (maak eventueel een woordspin op het bord)

Hoe kun je respect laten zien? (zie hieronder voor voorbeelden)

- Alsjeblieft en dank je wel zeggen
- Eerlijk spelen
- Op je beurt wachten
- Uit jezelf opruimen
- Naar anderen luisteren als ze praten
- Iemand een compliment geven
- Vooral naar de positieve kanten van iemand kijken
- De kwaliteiten van een ander zien en positief benoemen
- Aardig over anderen praten
- Roddels checken op waarheid
- Belangstellend zijn en doorvragen
- Anderen helpen

Extra activiteit: Respecteer-rap

Doel: De kinderen verwoorden op een creatieve manier wat respect betekent en hoe het helpt om de groep sterker te maken.

Laat de kinderen in duo's of een groepje een rap over respect maken. Moedig ze aan om woorden te gebruiken die laten zien hoe respect de klas sterker kan maken. Natuurlijk mogen de groepjes de rap ook uitvoeren.

woensdag
24
september

Dagaccent: Vertrouwen

De bril van samen laat samenwerking en respect zien. En wie nóg beter door die bril kijkt ziet ook het belang van vertrouwen. Dat is nodig om er zeker van te zijn dat je van elkaar op aan kunt. Dat anderen voor je opkomen als jij het even moeilijk hebt. Bijvoorbeeld als het om pestgedrag gaat. Vandaag staan er alleen energizers op het programma om vertrouwen ook echt te kunnen ervaren.

Energizer: Vertrouwen (middenbouw)

Doel: De kinderen ervaren hoe oogcontact het gevoel van vertrouwen en verbondenheid kan versterken.

Dit is een snelle oefening om vertrouwen op te bouwen die veel indruk maakt. Verdeel de groep in twee rijen. De rijen staan met een meter tussenruimte tegenover elkaar. Op jouw teken maakt elk kind één minuut lang oogcontact met het kind recht tegenover hem. Dat zal in het begin misschien ongemakkelijk aanvoelen, maar het vergroot het gevoel van verbondenheid. Iemand die je recht in de ogen kunt kijken, krijgt sneller je vertrouwen.

Eén minuut om? Laat de kinderen dan allemaal een klein stapje naar voren doen en herhaal de oefening.

Maak daarna twee nieuwe rijen en doe de oefening nog twee keer.

Gesprek:

- Wat voelden en dachten de kinderen tijdens het kijken?
- Veranderde het gevoel en de gedachten toen ze een stap dichters naar elkaar toe deden?
- Hoe was het om deze oefening tegenover het tweede kind te doen? Was dat anders?
- Wat heeft deze oefening met vertrouwen te maken?
- Wat heb je aan deze oefening tijdens schooltijd?



Energizer: Vertrouwen (bovenbouw)

Doel: De kinderen ervaren wat het betekent om anderen te vertrouwen en om zelf om te gaan met het vertrouwen dat een ander in jou stelt.

Benodigheden: Theedoek of sjaal

Maak twee kringen (in een kleine groep kan het in één kring). In elke kring staat een geblinddoekt kind. Dit kind wordt zachtjes door de kinderen in de kring naar de rand van de kring geduwd. Lukt dat? Dan draait het kind dat daar staat het geblinddoekte kind een halve slag om en duwt hem terug naar een andere buitenrand van de kring enzovoort. Het geblinddoekte kind moet zijn teamgenoten vertrouwen. En de kinderen in de kring hebben de verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat het voor het geblinddoekte kind leuk en veilig blijft.

Gesprek:

- Hoe voelde het om geblinddoekt te zijn en 'geduwd' te worden?
- Wat heeft deze oefening met vertrouwen te maken?
- Hoe kun je wat je nu ervaren hebt, toepassen in de groep?



Activiteit: Mijneveld

Doel: De kinderen ervaren wat vertrouwen is door samen te werken in een spannende situatie waarin ze moeten luisteren, leiden en loslaten.

Benodigheden: Eén blinddoek per vier kinderen

Zet in een grote, open ruimte een hindernisbaan uit met stoelen, kegels, papieren bekertjes of iets anders dat je maar kunt vinden. Het idee is om een 'mijneveld' te creëren: een ruimte vol voorwerpen waar de kinderen niet op mogen staan.

Maak groepjes van vier en zorg dat er voor elk groepje een blinddoek is. Elk groepje gaat nu – vanuit een andere startplek – het geblinddoekte kind uit hun groepje langs de obstakels langs de voorwerpen naar de overkant leiden. Het kind met de blinddoek mag niet praten. Met andere woorden: het moet erop vertrouwen dat zijn teamgenoten hem veilig naar de overkant leiden.

Gesprek:

- Wat voelde je toen je de blinddoek om had?
- Hoe was het om het geblinddoekte kind te leiden?
- Wat heeft deze oefening met vertrouwen te maken?
- Welke woorden horen nog meer bij vertrouwen?
- Stelling: 'Vertrouwen in elkaar voorkomt pestgedrag!' Ga staan als je het eens bent met deze uitspraak. Ga op je knieën zitten als je niet weet wat je ervan vindt. Blijf zitten als je het oneens bent.' Breng de verschillende meningen met elkaar in discussie.

donderdag
25
september

Dagaccent: Verbondenheid

De bril van samen gaat natuurlijk ook en vooral over verbondenheid. En verbondenheid kan weer niet zonder samenwerking, respect en vertrouwen. Als je je verbonden voelt, voel je je gezien en gehoord en ben je onderdeel van het grotere geheel. Dat maakt een groep sterk. Ook als het om het voorkomen van pestgedrag gaat. Vandaag twee activiteiten en natuurlijk weer een energizer als start.

Energizer: Verbondenheid (midden- en bovenbouw)

Doel: De kinderen ervaren op een speelse en fysieke manier hoe vertrouwen, samenwerking en verbondenheid voelen – en hoe belangrijk het is om elkaar letterlijk en figuurlijk te steunen.

Deze energizer leert de kinderen, door het fysieke contact dat ze met elkaar hebben, de verbondenheid met elkaar te voelen. De oefening draait ook om de waarde van vertrouwen, samenwerking en respect.

Maak duo's. Dat kan bijvoorbeeld zo: laat alle kinderen in een rij staan op alfabetische volgorde

van hun achternaam. Klaar? Dan horen de kinderen die naast elkaar staan (nummer 1 en 2 vormen een duo; 3 en 4 een duo enzovoort) bij elkaar. Bij een oneven aantal kinderen doe je zelf ook mee.

Opdracht: De tweetallen kijken elkaar aan, steken hun handen omhoog met hun ellebogen gebogen en de handpalmen naar hun duo-maatje gericht. Dan plaatsen ze de handpalmen tegen elkaar en leunen ze beetje bij beetje naar elkaar toe. Net zolang tot ze elkaar omhooghouden.

Dit is nog makkelijk, maar nu wordt het moeilijker! De kinderen bewegen hun voeten steeds verder naar achteren, terwijl ze hun handpalmen bij elkaar houden. Om naar achteren te kunnen bewegen hebben ze de steun van hun maatje nodig. Uiteindelijk moeten hun voeten zo ver naar achteren staan dat ze uitsluitend op hun teamgenoot vertrouwen om rechtop te blijven. Het duo met de grootste afstand tussen de voeten is de winnaar.

Wissel van maatje en speel het spel nog een keer.

Bespreek wat de kinderen ervan vonden en wat deze oefening volgens hen met verbondenheid te maken heeft.





Activiteit: Gegrand verbonden

Doel: De kinderen ontdekken wat hen met elkaar verbindt.

Benodigheden: (stoep)krijt

Ga in een open ruimte staan of maak veel ruimte in je lokaal. Bij mooi weer kun je de activiteit ook buiten op het schoolplein doen.

Elk kind zoekt een vrije plek in de ruimte. Geef elk kind een stuk (stoep)krijt. Daarmee trekken ze hun hand om op de grond/het plein. In de palm van de hand schrijven ze hun naam. In de vingers van hun hand schrijven ze drie dingen: a) waar ze trots op zijn b) wat hun grootste hobby is en c) wat ze het belangrijkste vinden in het leven. Klaar? Dan mogen de kinderen hun hand met stoepkrijt (middels het trekken van een lijn) gaan verbinden met handen waarin dezelfde antwoorden staan als in hun eigen hand.

Besprek:

- Hoe zien de verbindingen eruit?
- Met wie is een kind het meest verbonden? Had het dat verwacht?
- Wat zeggen deze verbindingen over de verbondenheid in de groep?
- Wat zegt verbondenheid over het voorkomen van pestgedrag?

Activiteit: Teken elkaar

Doel: De kinderen oefenen in het met aandacht kijken naar elkaar en ervaren hoe dit het gevoel van verbondenheid versterkt

Benodigheden: Potloden en stevig vel papier (één per kind)

Dit is een activiteit waarbij de kinderen telkens een klein stukje van het gezicht van een klasgenoot verder tekenen. Het elkaar goed observeren versterkt het gevoel van verbondenheid.

De kinderen maken twee kringen: een binnen- en een buitenkring. Ieder kind heeft een stevig vel tekenpapier en een potlood en schrijft zijn naam op het blad. De kinderen uit de binnenkring tekenen de kinderen van de buitenkring en andersom. De binnen- en buitenkring wisselen hun tekenpapier uit.

Jij geeft ze een kleine tekenopdracht die ze in 30 seconden moeten uitvoeren. Bijvoorbeeld: 'Teken de contour van het hoofd', 'Teken de ogen' of 'Teken de haren' enzovoort. Na 30 seconden krijgt elk kind zijn eigen tekenblad weer terug. Daarna draait de buitenkring één plekje door naar rechts. Nu krijgen alle kinderen een nieuwe vervolgoopdracht. Zo gaat het een aantal rondes door.

Laat elk kind tot slot achter zijn eigen tafeltje zijn tekening inkleuren. Maak van de eindresultaten een totaalfoto en zorg dat elk kind daar een print van krijgt. Hang de tekeningen als beeld van verbondenheid dicht bij elkaar op een goed zichtbare plek in het lokaal. Of plak de totaalfoto in twee delen in twee grote 'brillenglazen' van een zelfgemaakte 'bril van samen'.

vrijdag
26
september

Dagaccent: Actie

We hebben naar vier belangrijke waarden gekeken die een rol spelen bij het vormen van een sterke groep die elkaar ook echt ziet als een team. Die waarden zijn: samenwerking, respect, vertrouwen en verbondenheid. Maar waarden zonder zichtbare actie hebben weinig waarde. Het gaat erom dat de verbondenheid met de groep zich in daden vertaalt als het er echt op aankomt. Bijvoorbeeld bij pestgedrag of andere vormen van verstorend gedrag die niet door de beugel kunnen. Komen kinderen dan voor elkaar op? Vandaag starten we niet met een energizer, maar met een activiteit.

Activiteit: Bril van samen op sociale media – fijn/niet fijn

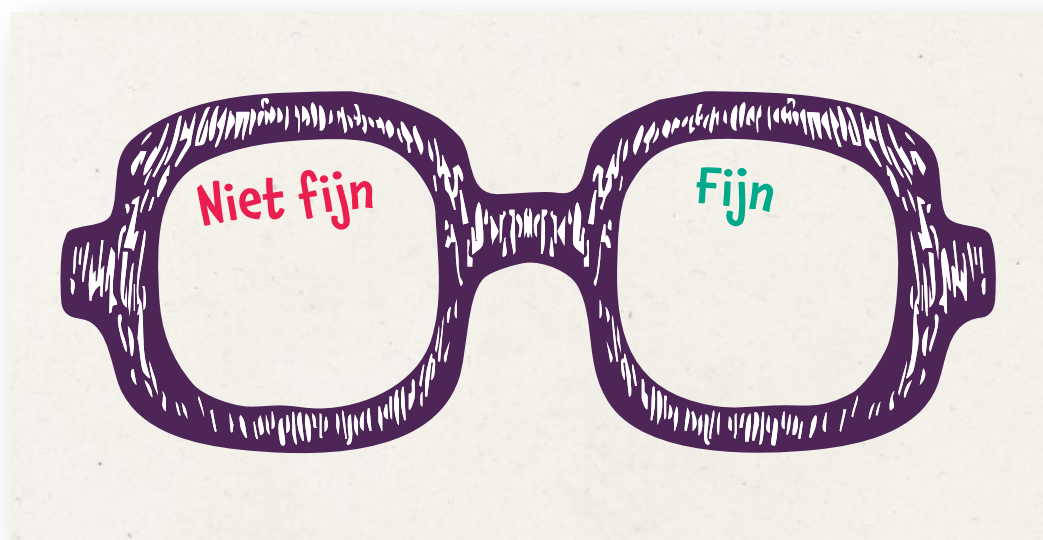
Doel: De kinderen leren hun grenzen aan te geven rond het delen van informatie op sociale media en ervaren dat dit per persoon verschillend kan zijn.

Benodigheden: Per groepje van vier: wit karton, scharen, stiften, lijm, tijdschriften, kosteloos materiaal

Maak groepjes van vier. Elk groepje krijgt wit karton, scharen, stiften, lijm, oude tijdschriften en

kosteloos materiaal. Daarvan kunnen ze een grote 'bril van samen op sociale media' maken. Op de plek waar normaal gesproken de glazen zitten, schrijven, plakken of tekenen ze in het linkerglas dingen die ze niet fijn vinden dat die van hen gedeeld worden op sociale media en in het rechterglas dingen die ze wél zouden willen delen. Voordat ze met de bril aan de slag gaan, vertellen de vier kinderen eerst aan elkaar wat ze wel en niet fijn vinden als het gaat om dingen delen via sociale media. Het kan dus zijn dat wat het ene kind fijn vindt, het andere niet fijn vindt. Dat levert dan een mooie discussie op. Bespreek de resultaten in de kring met behulp van de volgende vragen:

- Wat valt op?
- Wat kunnen andere kinderen doen als een klasgenoot op een negatieve manier op sociale media verschijnt?
- Welke actie is dan makkelijk en welke moeilijk? Waarom?
- Bij welke actie is misschien hulp nodig? Wie zou je kunnen vragen?
- Hoe kun je een ander kind van je groep waarschuwen over een eigen post die misschien risicovol is? Wat zijn die mogelijke risico's?
- Welke berichten lokken pestgedrag – hoewel dat altijd afgekeurd moet worden – onbedoeld uit?



Kwink, voor een sociaal veilige groep!

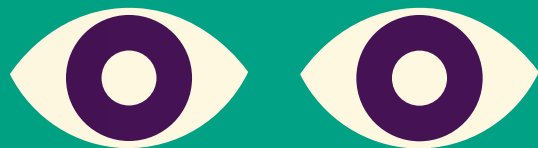
Dé methode voor sociaal-emotioneel leren



- Een sterke groep waarin je verstorend gedrag zoals pesten kunt voorkomen
- Kwink biedt elke les nieuwe animaties en filmpjes
- Met een extra leerlijn voor burgerschap
- Voor groep 1 t/m 8

Start het nieuwe schooljaar met een gratis proefabonnement!

www.kwinkopschool.nl/proefabonnement



Al meer dan 1700 scholen werken met veel plezier met Kwink!



t 033-460 19 40
e info@kwintessens.nl
i www.kwintessens.nl

Kwink is een uitgave van uitgeverij Kwintessens

 kwintessens