

Korte omschrijving van de les:

VSO-leerlingen hebben vaak al veel meegemaakt rondom anders-zijn, uitsluiting en veiligheid. In deze les staat het thema 'iedereen hoort erbij' centraal voor de week tegen pesten. De leerlingen krijgen herkenning en bewustwording over pesten en buitensluiting. Ze onderzoeken zichzelf (wie ben ik en wat neem ik mee in een groep), daarna de ander (wat maakt ons verschillend en gelijk), en tenslotte de groep (hoe zorgen we samen voor een veilige en fijner klas). Door actieve en creatieve werkvormen ervaren leerlingen dat iedereen een rol heeft in het creëren van een inclusieve groep.

Leerdoelen:

- Leerlingen kunnen benoemen wat hen helpt om zich veilig en welkom te voelen in een groep.
- Leerlingen herkennen dat pesten en buitensluiting impact hebben op iedereen en dat iedereen invloed heeft op de groepssfeer.
- Leerlingen kunnen aan het einde van deze les eigenschappen van zichzelf en elkaar benoemen die bijdragen aan een positieve groep.
- Leerlingen kunnen aan het einde van de les één concrete, kleine actie benoemen die ze deze week doen om iemand het gevoel te geven dat die erbij hoort.

Tijdsduur: 80 minuten

Benodigdheden:

- Muziek en een speaker
- Tape of vloerkaartjes voor werkvorm 1
- Groot vel papier of digibord + stiften
- Post-its of kleine kaartjes
- Optioneel: (gekleurde) kaartjes voor werkvorm 2
- Uitgeprinte bouwtekening (zie bijlage) per leerling of lege A4'tjes
- Potloden en stiften
- Kinderkwaliteitkaartjes (optioneel, ter ondersteuning)



Inchecken – met muziek door elkaar lopen

🕒 10 minuten | Hele klas

Zet muziek aan. De leerlingen gaan lopen door de ruimte. Stopt de muziek? Dan gaat iedereen stil staan en kletst kort met de klasgenoot die naast ze staat over een vraag die jij opnoemt.

Optionele vragen kunnen zijn:

- Wat doe je liefst in je vrije tijd?
- Wat is jouw favoriete eten van thuis?
- Noem één ding dat jou uniek maakt
- Waar in school voel jij je het meest chill?
- Wat helpt als je nieuw bent in een groep?
- Wanneer voel jij je ergens op je gemak?
- Waar ben jij goed in als je met anderen bent?

Als de muziek weer aan gaat, loopt iedereen door. Herhaal dit 3-4 keer met steeds een andere vraag.

**EEN PLEK
VOOR IEDEREEN!**

TOCH?

Werkvorm 1. De uitsluitingslijn

⌚ 15 minuten | Hele klas

Maak met tape of briefjes een paar lijnen op de grond (als stappen). De leerlingen staan naast elkaar op één lijn. Leg kort uit: “Ik lees straks een paar zinnen voor. Herken je dat? Dan zet je één stap naar voren. Twijfel je? Dan mag je blijven staan.”

Benadruk: je hoeft niets te zeggen, alles is oké en we lachen elkaar niet uit

De stellingen die je kan gebruiken zijn:

- Ik ben weleens buitengesloten.
- Ik heb weleens iemand niet mee laten doen.
- Ik heb weleens iets gezegd wat niet aardig was, wetende dat het de ander zou kwetsen.
- Ik heb weleens het gevoel gehad dat ik er niet bij hoorde omdat ik anders was dan de anderen (door hoe ik eruitzag, ik me anders gedroeg, of om een andere reden.)
- Ik heb weleens gezien dat iemand alleen stond en ik heb toen niks gedaan.
- Ik heb weleens iemand beoordeeld op hoe iemand eruitziet.
- Ik ben weleens vrienden geworden met iemand waarvan ik eerst dacht: “nee, niet mijn type”
- Ik heb weleens iets niet gezegd omdat ik bang was dat mensen me raar zouden vinden
- Ik heb weleens moeite gehad om iemand te begrijpen die heel anders is dan ik.
- Ik heb weleens iemand verdedigd die gepest werd.
- Ik ken iemand op school die zich waarschijnlijk niet echt welkom voelt.

Na elke stelling: even stil laten zijn. Niet meteen bespreken. Laat ze kort om zich heen kijken.

Laat ze blijven staan en zeg rustig: “Kijk even om je heen... Je bent niet de enige.” Dit gebeurt bij veel leerlingen. Iedereen maakt weleens iets mee dat gaat over pesten of buitensluiting. Dat is niet fijn en kan voor veel verdriet zorgen. Misschien heb je het zelf ervaren, heb je het gezien of had je zelf er een rol in. Gelukkig kunnen we samen leren, en gaan we kijken naar hoe we deze klas nog fijner kunnen maken voor **IEDEREEN**.



Bespreek kort na:

- Hoe was het om een stap naar voren te zetten?
- Wat viel je op toen je om je heen keek?
- Waarom is het soms lastig om iemand erbij te laten horen?

Werkvorm 2. De wortelboom met mijn superkracht

🕒 30 minuten | Individueel → klassikaal

We gaan een boom maken die iets over jou laat zien. Elke leerling tekent een simpele boom, of krijgt de uitgeprinte versie (zie bijlage). Geef de volgende opbouw mee:

- **Wortels** — waar kom je vandaan?
Vertel iets over je familie, land, cultuur, buurt, dingen die belangrijk zijn in jouw leven, tradities & gewoontes
- **Stam** — wie ben jij nu?
Vertel iets over jouw unieke persoonlijkheid, kwaliteiten, hoe je eruit ziet, hoe jij bent, over je vrienden en wat belangrijk voor jou is. -> 💡 *Tip: gebruik kinderkwaliteitkaartjes om leerlingen te helpen bij het benoemen van hun kwaliteiten.*
- **Takken & bladeren** — wat geef jij aan anderen?

Vertel iets over wat jij meebrengt in een groep, hoe maak jij een groep fijner, veiliger of leuker, wat doe jij voor andere, welke kwaliteiten bezit jij om een ander te helpen, stel jezelf de vraag: “Wat zou een vriend over mij zeggen?”

Daarna hang je de bomen naast elkaar op, of leg je ze op tafel. Samen kijken en kort bespreken:

Klassikale gespreksvragen:


- Wat zie je als je al die bomen naast elkaar bekijkt?
- Wat hebben jullie gemeen?
- Wat verschilt en wat maakt dat juist interessant of mooi?
- Wat leer jij van de boom van een ander?



Optioneel:

Je hebt net op de takken en bladeren van je boom opgeschreven welke kwaliteiten jij meebrengt in een groep. Schrijf op een kaartje één kwaliteit die jij bijdraagt in een groep. Dat noemen we jouw superkracht!

Voorbeelden: *"Ik maak mensen aan het lachen"* / *"Ik merk het als iemand verdrietig is"* / *"Ik help anderen"* / *"Ik ben rustig"* / *"Ik zorg dat we samenwerken"* / *"Ik let op wat er gebeurt in de groep"*

 *Tip voor leerlingen die vastlopen: "Wat zou een vriend over jou zeggen?" / "Waar help jij iemand soms mee?" / "Wat doe jij goed in de klas of met vrienden?"*

Je kunt de kaartjes hardop laten voorlezen, of je schudt ze door elkaar en deelt ze opnieuw uit. Iedereen leest het kaartje dat hij of zij heeft voor, zonder te zeggen van wie het is.

Sluit af met: Iedereen heeft iets wat bijdraagt. Dat maakt de groep sterker. Iedereen hoort erbij, op zijn of haar eigen manier, met zijn eigen superkrachten.

Welke superkrachten bezitten wij in deze groep die we meenemen om deze groep fijner en veiliger te maken voor iedereen?

**EEN PLEK
VOOR IEDEREEN!**

TOCH?

Werkvorm 3. De stille muur

🕒 10 minuten | Individueel → klassikaal

We gaan kijken wat een klas een fijne klas maakt. Wanneer is het fijn, chill en leuk om hier te zijn?

Hang een groot vel op (of schrijf op het bord): **“Op deze school voel ik me fijn en hoort iedereen erbij als...”**

De leerlingen krijgen 2 à 3 post-its en schrijven hun antwoord(en) op. Beslis van tevoren of dit anoniem of met naam gebeurt. (*Geef eventueel voorbeelden, zoals: als niemand me uitlacht, als ik gegroet word, als ik mezelf mag zijn, als het rustig is, als ik met mijn vrienden kan samenwerken, etc.*)

Jij leest daarna een aantal post-its hardop voor, zonder oordeel of reactie.

Zeg vervolgens:

“Kijk even rond... wat zie je? Wat valt op?”

Bespreek klassikaal:

- Zie je dingen die vaak terugkomen?
- Zit er iets bij dat jij ook belangrijk vindt?
- Zie je iets waarvan je denkt: oh ja, dat is eigenlijk wel belangrijk?
- Is er iets wat je verrast?



Werkvorm 4. Een kleine stap maakt een groot verschil

🕒 10 minuten | Duo's → plenair

Pesten stopt zelden door grote acties. Maar vaak door één of meerdere klein momenten: iemand echt zien. Een knikje, een glimlach, een compliment of iemand vragen: hoe gaat het? Kleine dingen kunnen al een groot verschil maken.

Leerlingen bedenken in tweetallen: "Wat is iets kleins dat jij deze week kunt doen waardoor iemand zich gezien voelt?". Schrijft de ideeën op het bord of een groot vel.

Benadruk dat het om concrete, haalbare acties gaat. Niet 'nooit meer pesten', maar 'iemand die alleen zit vragen of die mee wil lunchen'. Kleine acties geven leerlingen het gevoel dat ze echt iets kunnen veranderen.

Voorbeelden ter inspiratie (gebruik alleen als de groep vastloopt):

- Iemand groeten die je normaal niet groet
- Naast iemand gaan zitten die altijd alleen zit
- Iemand een compliment geven
- Stoppen met meelachen als iemand gepest wordt
- Vragen hoe het echt gaat

Iedereen kan iets kleins doen. En juist die kleine dingen zorgen ervoor dat iemand zich gezien voelt. Zo maken we samen een veilige groep.

Uitchecken

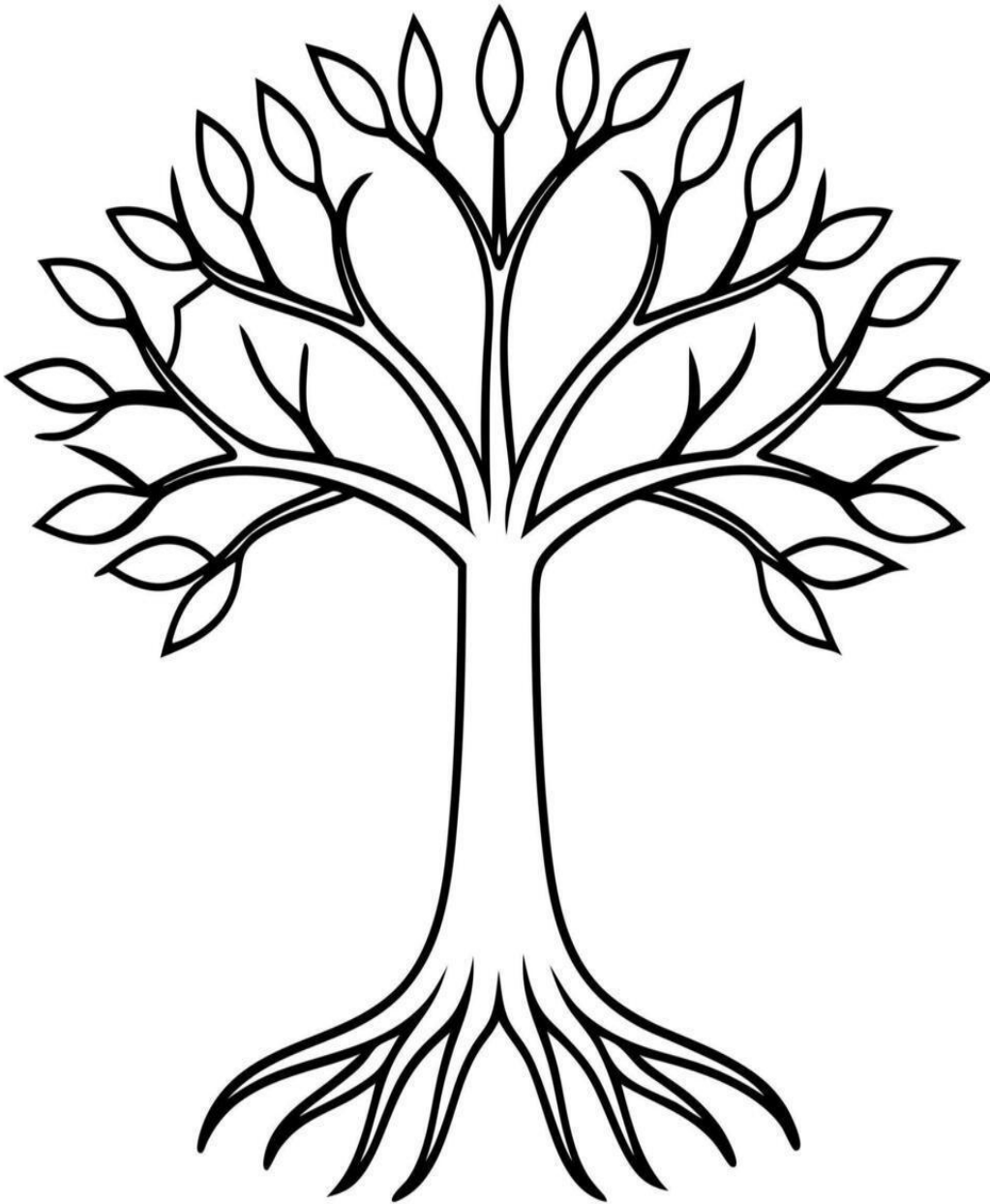
🕒 5 minuten | klassikaal

Sluit af met iedereen staand in een cirkel. Iedereen zegt één woord over hoe ze de les hebben ervaren. Jij begint zelf met een eerlijk woord. Er is geen goed of fout antwoord.

Mogelijke afrondende vragen:

- Wat neem je mee uit deze les?
- Wat heeft je verrast?
- Wat wil jij onthouden?





**EEN PLEK
VOOR IEDEREEN!**

TOCH?