

PROBLEEM: OMGAAN MET PESTEN EN GROEPSDRUK

Doelgroep: Basisonderwijs groep 6-7-8

Aantal lessen: 7

Duur lessen: 50-60 minuten (les LO)

Thema's voor de aanpak van het probleem:

- Stevig in je schoenen staan
- Stop, tot hier en geen stap verder!
- De taal van ons lichaam
- Als het dan toch moet!
- Hulp vragen en hulp bieden
- Vertrouwen in jezelf en in de ander

LEERDOELEN MODULE

Leerdoelen met betrekking tot de fysieke competentie

De leerlingen kunnen:

- verschillende afweer- en ontwijkstechnieken toepassen;
- verschillende stoot-, slag- en trapstechnieken toepassen;
- verschillende bevrijdingstechnieken toepassen;
- actief gebruik maken van ademkracht;
- kracht inzetten vanuit hun basis;
- de principes van gronden en centreren toepassen;
- de eigen fysieke mogelijkheden en onmogelijkheden.

Leerdoelen met betrekking tot de sociale competentie

De leerlingen kunnen:

- hun eigen grenzen voelen, stellen en verdedigen;
- zich verplaatsen in (het gezichtspunt van) een ander;
- hun gevoelens en emoties verwoorden;
- adequaat omgaan met machtsverhoudingen;
- hulp vragen en bieden;
- lichaamstaal toepassen en interpreteren;
- confrontatieregels toepassen.

Leerdoelen met betrekking tot de cognitieve competentie

De leerlingen kunnen:

- benoemen/beschrijven wat weerbaarheid is;
- benoemen/beschrijven wat weerbaarheid voor hen inhoudt;
- benoemen/beschrijven wat hun sterke en minder sterke kanten in dit kader zijn;
- persoonlijke leerdoelen formuleren;
- hun sociale netwerk benoemen/beschrijven;
- en aantal belangrijke jeugdhulpverlenende instanties benoemen.

Leerdoelen met betrekking tot de emotionele competentie

De leerlingen kunnen:

- hun eigen gevoelens en emoties en die van een ander herkennen;
- omgaan met hun eigen en andermans gevoelens en emoties;
- omgaan met emotioneel beladen situaties

STEVIG IN JE SCHOENEN STAAN

Lesnummer 1	
Thema	Stevig in je schoenen staan.
Leerdoelen	<p>Leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kunnen actief gebruik maken van ademkracht; • kunnen kracht inzetten vanuit hun basis; • kunnen de principes van gronden en centreren toepassen; • kunnen vanuit hun basis hun gevoelens (h)erkennen (kennismaking ja, nee, twijfelgevoel).
Omschrijving	<p>In deze tweede les leren de leerlingen fysiek sterker staan en dat dit leidt tot mentaal 'sterker staan'. Het doel is een vergroting van het zelfvertrouwen te initiëren. Leerlingen zetten zich uiteen met allerlei situaties waarin ze het effect van 'stevig staan' kunnen gaan uitproberen. De Respons trainer helpt de leerlingen om vanuit hun basis te herkennen wat voor hen een prettig en onprettig gevoel is (ja, nee en twijfel gevoel).</p>

Lesonderdelen	
Inleiding	<ul style="list-style-type: none"> • Introduceer jezelf; • Vertel kort iets over Respons (zie Achtergronden); • Introduceer het thema aan de hand van de werkvorm zoals weergegeven in de probleemoriëntatie.
Probleem-oriëntatie	<p>Klevende handen</p> <p>Richttijd: 10 minuten.</p> <p>Wat leren ze?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wennen aan vastgepakt worden; • Gebruik maken van ademkracht; • Souplesse van het lichaam; • <p>Opzoeken van goede stevige ontspannen stahouding met krachtsinzet vanuit voeten en buik.</p> <p>Wat heb je nodig? Ruimte.</p> <p>Wat is de opstelling? De leerlingen werken in tweetallen. Eventueel kan er ook in 3-tallen worden gewerkt. De derde persoon kan dan een rol als scheidsrechter of observator innemen.</p>

Lesonderdelen

	<p>Hoe is het verloop?</p> <ul style="list-style-type: none">• Twee leerlingen staan tegenover elkaar op ongeveer 1 meter afstand.• Ze hebben de voeten parallel op schouderbreedte en beide armen half gebogen.• De handpalmen van beide spelers maken contact. Deze handpalmen moeten de hele oefening contact houden. Om dit te versterken mag je elkaar met de duimen vastpakken.• Door te gaan 'worstelen' met de 'klevende handen' wordt geprobeerd de ander uit balans te krijgen.• Als één van beide een voet verzet, krijgt de ander 1 punt. <p>Opmerkingen / suggesties</p> <p>De kracht wordt, zoals altijd, door voeten - benen - centrum geleverd. De kracht is dan ook omhoog gericht en niet voorwaarts. Door de manier waarop je schouders met een gewrichtsconstructie aan je romp zijn verbonden, ontstaat daar vanzelf een voorwaartse component. Deze mag je echter nooit uit je basis trekken.</p> <p>Door regelmatig winnaars en verliezers te scheiden, is het mogelijk binnen 10 minuten een finaleronde in een kring van toeschouwers te organiseren. De opdracht is dan: kijk eens waarom deze leerlingen de finale hebben kunnen halen. Wat doen zij zo goed?</p>
Leerfase	<p>1. Karate Kid's Kraanvogelstand</p> <p>Richttijd: 2-5 minuten.</p> <p>Wat leren ze?</p> <ul style="list-style-type: none">• Concentreren;• Centreren;• Gronden. <p>Wat heb je nodig?</p> <p>Niets.</p> <p>Wat is de opstelling?</p> <p>De leerlingen staan in een kring.</p> <p>Hoe is het verloop?</p> <ul style="list-style-type: none">• Voor de meeste leerlingen is de film 'The Karate Kid' wel bekend en de kraanvogeltechniek des te meer. Bij het noemen van de filmtitel zullen een aantal leerlingen, vooral de jongens, al spontaan in deze houding gaan staan. Stimuleer de rest van de groep deze zelfde houding aan te nemen.• Voor de meeste leerlingen zal het moeilijk zijn om de balans te bewaren. Vraag, wat heb je er voor nodig om in balans te

Lesonderdelen

	<p>kunnen blijven staan?</p> <ul style="list-style-type: none">• Begeleidt dit proces. Om te kunnen blijven staan heb je contact met de grond nodig, want zonder benen donder je op je achterwerk. Ook krijg je een bepaald gevoel in je buik, omdat je buikspieren wat gaan aanspannen. Dit gevoel noemen we centreren. Als je, je ogen sluit val je ook om. Je moet je ogen dus openhouden en goed richten. Dit noemen we focussen. <p>Opmerkingen / suggesties</p> <p>Als de leerlingen het gevoel vatten, dan vraag je: houd nu dit gevoel vast terwijl je, je opgeheven been neerzet (en dus op twee benen staat). Doe dit een aantal keren. Aan het fenomeen centreren kun je de leerlingen ook in het vervolg van de lessen herinneren.</p>
Leerfase	<p>2. Leergesprek 'Ademkracht'</p> <p>Richttijd: 10 minuten.</p> <p>Wat leren ze?</p> <ul style="list-style-type: none">• Inzicht in wat ademkracht is;• wat de voordelen van een goed gebruik van de ademkracht zijn. <p>Wat heb je nodig?</p> <p>Niets.</p> <p>Wat is de opstelling?</p> <p>De leerlingen zitten in een kring.</p> <p>Hoe is het verloop?</p> <p>Het leergesprek met de mededeling van de Respons trainer, dat we nu bezig gaan met ademkracht.</p> <p>Vraag: Wie kan vertellen wat dit met weerbaarheid of zelfbescherming te maken heeft?</p> <p>Inventariseer de antwoorden. Het 'goede antwoord' bevat de volgende drie factoren:</p> <ul style="list-style-type: none">• het maakt je fysiek sterker;• het vergroot je zelfbeheersing;• het vergroot je zelfvertrouwen. <p>Vertaal de antwoorden van de leerlingen naar deze drie factoren.</p> <p>Vervolgens kun je vragen:</p> <p>Wat hebben deze drie factoren nu te maken met weerbaarheid?</p> <p>Waarschijnlijk kunnen de leerlingen factor a. makkelijk plaatsen.</p> <p>Leg vooral ook nadruk op de factoren b en c.</p>

<p>Leerfase</p>	<p>3. Heellifting</p> <p>Richttijd: 5 minuten.</p> <p>Wat leren ze? Inzetten van ademhaling voor de schreeuw.</p> <p>Wat heb je nodig? Niets.</p> <p>Wat is de opstelling? De leerlingen staan in een kring.</p> <p>Hoe is het verloop?</p> <p>STAP 1 De armen worden langzaam omhoog geheven. Terwijl dit gebeurt, gaan ze ook op hun tenen staan (heellifting). Op het teken van de Respons trainer, laten de leerlingen de armen en de hiel vallen.</p> <p>STAP 2 Bij het heffen van de armen en de hielen, wordt nu ingeademd. Bij het loslaten, ademen we uit.</p> <p>STAP 3 Zelfde als stap 2, alleen nu maken we op de uitademing een hele harde en duidelijke schreeuw.</p> <p>STAP 4 Een eventuele stap 4 kan de zogenaamde KIAI-WAVE zijn. Kiai staat voor de schreeuw in de Japanse vechtkunsten. Een kiai-wave wil zeggen, dat de leerlingen één voor één de bovenbeschreven oefening uitvoeren.</p> <p>Opmerkingen / suggesties Het al of niet maken van stap 4 is afhankelijk van de groep. Schreeuwen op zich kan al heel wat losmaken, laat staan alleen schreeuwen, terwijl de groep toekijkt.</p>
<p>Leerfase</p>	<p>4. Push-up met ademkracht</p> <p>Richttijd: 5 minuten.</p> <p>Wat leren ze? Actief ervaren van de kracht van een actieve uitademing.</p> <p>Wat heb je nodig? Niets.</p> <p>Wat is de opstelling?</p>

	<p>Uitleg: de leerlingen zitten op hun knieën in een kring. Uitvoering: opdrukhouding.</p> <p>Hoe is het verloop?</p> <p>STAP 1 Leg eerst de technische kant van opdrukken uit. Opdrukken kun je namelijk op een aantal manieren doen. Belangrijk is dat de romp recht blijft en niet doorzakt. Verder wordt de beweging gemaakt met de armen. De klassieke push-up, dat is steunen op handen en voeten. Dit is erg zwaar. De push-up kan echter ook uitgevoerd worden door op de knieën te steunen.</p> <p>STAP 2 Koppel nu het opdrukken aan de ademhaling. Doe dit op twee manieren: Bij het inzakken, wordt er uitgeademd, terwijl bij het uitduwen ingeademd wordt; Bij het inzakken, wordt er ingeademd, terwijl bij het uitduwen uitgeademd wordt.</p> <p>STAP 3 Vraag de leerlingen of ze verschil hebben gemerkt bij de eerste en de tweede manier van in- en uitademen. Leg uit dat het belangrijk is om uit te ademen wanneer je kracht zet, in deze oefening dus in de uitduwende beweging.</p>
Leerfase	<p>5. Stoten met Kiai</p> <p>Richttijd: 5 minuten.</p> <p>Wat leren ze?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectief hun adem gebruiken; • Stemgebruik. <p>Wat heb je nodig? Niets.</p> <p>Wat is de opstelling? Laat de leerlingen inclusief jezelf in een kring staan.</p> <p>Hoe is het verloop?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op jouw tel gaan ze droog stoten. • Na een aantal keren laat je ze op het moment van stoten de adem uitblazen. • Vervolgens gaan ze harder en sneller stoten. • Bij een zachte tel van jou geven ze zacht geluid op de stoot, bij een harde tel geven ze een harde schreeuw bij de stoot. <p>Er zijn geen aanvullende suggesties.</p>

Toepassing	<p>Chinees boxen</p> <p>Richttijd: 10 minuten.</p> <p>Wat leren ze?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik maken van ademkracht; • souplesse van het lichaam; • opzoeken van goede stevige ontspannen stahouding met krachtsinzet vanuit voeten en buik. <p>Wat heb je nodig? Ruimte.</p> <p>Wat is de opstelling? De leerlingen werken in tweetallen.</p> <p>Hoe is het verloop?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Twee leerlingen staan tegenover elkaar op ongeveer 1 meter afstand. • Voeten parallel op schouderbreedte en beide armen half gebogen met de handpalmen naar die van het maatje gericht. • Door tegen de handen van het maatje te tikken wordt geprobeerd die uit balans te krijgen. • Als één van beide een voet verzet, krijgt de ander 1 punt. • Je kunt ook je handen wegtrekken, zodat je maatje in de lucht tikt en daardoor misschien wel zijn balans verliest. <p>Opmerkingen / suggesties De kracht wordt, zoals altijd, door voeten - benen - centrum geleverd. De kracht is dan ook omhoog gericht en niet voorwaarts. Door de manier waarop je schouders met een gewrichtsconstructie aan je romp zijn verbonden, ontstaat daar vanzelf een voorwaartse component. Deze mag je echter nooit uit je basis trekken.</p> <p>Door regelmatig winnaars en verliezers te scheiden, is het mogelijk binnen 10 minuten een finaleronde in een kring van toeschouwers te organiseren. De opdracht is dan: kijk eens waarom deze leerlingen de finale hebben kunnen halen. Wat doen zij zo goed?</p>
------------	---

Afsluiting

Reflectiegesprek

In de afsluiting voert de Respons trainer altijd een reflectiegesprek met de leerlingen. Nu volgt eenmalig een uitgebreide uitleg. In de volgende lessen staat alleen 'Reflectiegesprek' vermeld.

Hoe gaat een reflectiegesprek precies in zijn werk?

Tijdens een reflectiegesprek kijk je met de leerling samen terug op ervaringen in een concrete leersituatie. Je helpt de leerling zijn eigen ervaringen te onderzoeken en te interpreteren. Door goede open vragen te stellen help je het kind te herkennen wat zijn eigen aandeel hierin was en help je hem blinde vlekken zichtbaar te krijgen.

Twee dingen die hierboven genoemd zijn, zijn heel belangrijk:

- Het gaat om een concrete leersituatie (een specifiek opdracht of prestatie) en:
- Als trainer stel je alleen open vragen.

Doe je dit laatste niet, dan loop je grote kans dat je vrijwel geen informatie uit de leerling krijgt of dat hij alleen sociaal wenselijke antwoorden geeft.

Een waardevol reflectiegesprek bevat een groot deel van deze vragen.

- Wat was je doel? Wat wil je met deze opdracht bereiken?
- Wat heb je precies gedaan?
- Hoe heb je het aangepakt?
- Waar ben je mee begonnen?
- Wat waren de verschillende stappen daarna?
- Hoe beviel deze aanpak?
- Wat was moeilijk?
- Wat was makkelijk?
- Wat heb je geleerd?
- Hoe hangt dit samen met je andere vakken? (Uiteraard zul je deze vraag in werkelijkheid iets anders formuleren, afhankelijk van de inbedding van de betreffende leersituatie in de rest van het onderwijs.)
- Hoe ging de samenwerking?
- Welke hulp van mij heb je gemist?
- Wat heb je aan mijn hulp gehad?
- Hoe kan de samenwerking een volgende keer worden verbeterd?
- Wat doe je een volgende keer anders?
- Wat zou je iemand adviseren die dit ook gaat doen?

Uiteraard pas je dit rijtje vragen aan aan de specifieke situatie waarin jij en je leerling zich bevinden. Bij jonge leerlingen zul je minder vragen willen stellen die bovendien eenvoudig geformuleerd zijn. Naarmate de leerlingen ouder worden en meer gewend zijn aan het reflecteren op hun eigen leren, kun je

	<p>ook meer reflectief vermogen van hen verwachten.</p>
--	---