

Oefening

'Ken jezelf – ken de ander'

Geschikt voor primair onderwijs en bso
Leeftijd: onderbouw en middenbouw



Start met een kringgesprek en stel onderstaande gerichte vragen aan de kinderen. Je kunt hiervoor ook vragenkaartjes* gebruiken. Laat in dat geval kinderen om de beurt een kaartje pakken en de vraag beantwoorden. Of laat hen erover nadenken van wie zij graag antwoord op deze vraag zouden krijgen.

- Wat zijn de dingen waar je goed in bent?
- Wanneer heb je voor het laatst iemand echt geholpen en wat deed je dan?
- Tegen wie kijk je op en waarom?
- Wat doe je als je denkt dat mensen je niet aardig vinden?

Met een gerichte vraag is het vaak makkelijker een goed gesprek te starten. Een vraag die kinderen helpt over zichzelf na te denken en zichzelf en elkaar beter te leren kennen. Dit werkt ook goed in een gesprek met een individuele leerling, dan kan het zonder kaartjes.

* Er zijn online verschillende afbeeldingen van vraagkaartjes te vinden. Download bijvoorbeeld de [kaartjes van OMJS](#).



Oefening 'Sterke kanten: Kwaliteitenspionage'

Geschikt voor primair onderwijs en bso
Leeftijd: vanaf 6 jaar



Welke kwaliteiten zijn er allemaal? Welke heb ik zelf? En welke herken ik bij mijn klasgenoten? Met dit spel leren kinderen kwaliteiten herkennen, bij zichzelf én bij anderen. Ook trainen ze met deze opdracht hun opmerkzaamheid en het geven van complimentjes. Kinderen willen daarnaast graag een kwaliteitenkaartje ontvangen en ze zullen daarom hun best doen hun kwaliteiten te laten zien.

Benodigdheden:

- pen
- papier/geluksschriftje
- kwaliteitenkaartjes*

Alle kinderen ontvangen 1-5 kwaliteitenkaartjes. Gedurende een periode (een dag of week) letten ze goed op wie van de groepsgenootjes een kwaliteit laat zien. Zodra ze een kwaliteit spotten, geven ze het kaartje aan dat kind. Aan het einde van de opdracht is het de bedoeling dat de kinderen evenveel kaartjes in handen hebben als waar ze mee begonnen. Het is dus zaak goed de kwaliteiten van anderen te spotten!

Bron: Leer- & Veerkracht

* Leer- & Veerkracht heeft een Kwaliteitenkaartset uitgebracht met 100 verschillende kwaliteitenkaartjes. Deze is te bestellen door een e-mail te sturen naar info@leerenveerkracht.nl

Je kunt ze ook zelf maken, bijvoorbeeld met de [kwaliteitenlijst](#) van Uitgeverij Pica op of door kant-en-klare kaartjes te kopen.

Expeditie 
Veerkracht



Oefening 'Moed'

Geschikt voor primair onderwijs
Leeftijd: Bovenbouw



Iets doen wat je eigenlijk niet zo goed durft, daar heb je moed voor nodig! Maar moedig zijn, dat wil niet zeggen dat je niet bang bent. Het betekent dat je bang bent en dat je het toch doet. En weet je wat de grap is: als je maar vaak genoeg iets durft wat je eigenlijk een beetje eng vindt, dan krijg je er iets voor terug: zelfvertrouwen!

Ga in gesprek met de groep en stel de volgende vragen:

- Wat heb jij gedaan wat je spannend vond? Hoe voelde jij je daarna?
- Wat zou je heel graag willen doen, maar vindt je nu nog een beetje eng?
- Wat is het ergste wat er kan gebeuren?
- Waarom vindt je het belangrijk dat te doen?
- Wie kun je om hulp vragen?

Bron: Het Klokhuis Master je mind



Oefening 'Aardig zijn'

Geschikt voor primair onderwijs
Leeftijd: alle leeftijden



Een glimlach, iemand helpen, een lief berichtje sturen: aardig zijn voor iemand geeft niet alleen de ander een fijn gevoel, maar ook jezelf. Aardig zijn kost geen moeite en is van grote waarde. Hoe leer jij de kinderen in je klas om aardig voor elkaar te zijn?

Random Acts of Kindness

Stop elke ochtend bij een andere leerling een balletje of knikker in het laatje. Deze leerling doet de hele dag aardige dingen voor zijn of haar klasgenootjes. Aan het eind van de dag raadt de klas wie de Superheld van de klas is.

Bron: *Leer- & Veerkracht*



Oefening

'Cirkel van invloed'

Geschied voor primair onderwijs en bso
Leeftijd: Vanaf 7 jaar



De Cirkel van Invloed van Covey is een eenvoudig model om inzicht te krijgen in de dingen waar je wel en geen invloed op hebt. In de binnenste cirkel, de cirkel van invloed, staan de dingen waarop je invloed hebt. In de buitenste cirkel, de cirkel van betrokkenheid, staan de dingen waar je wel mee te maken hebt, maar waarop jij geen directe invloed hebt. Het kan kinderen enorm helpen (en hun frustratie verminderen!) als zij inzicht hebben in het verschil tussen beide cirkels.

Bekijk met de kinderen [deze video](#), die dit model duidelijk uitlegt.



Laat de kinderen vervolgens zelf een grote cirkel tekenen. Waarover maak je je zorgen? Vul in het midden de dingen in waarop je invloed hebt. En in de buitencirkel die dingen die wél een rol spelen, maar waarop je geen invloed hebt.

Daarna kunnen kinderen in kleine groepjes de cirkels met elkaar vergelijken en er met elkaar over praten. Laat de cirkel regelmatig terugkomen, zodat kinderen makkelijker denken en praten over de dingen waarop zij invloed hebben.

Meer informatie: Sean Covey (2018) *De zeven eigenschappen van Happy Kids*, Business contact



AUGEO FOUNDATION



voor kinderen
door kinderen

KINDERPOSTZEGELS

Expeditie Veerkracht

Een positief zelfbeeld

Eigenwaarde, een realistisch zelfbeeld en positief denken helpen kinderen veerkrachtig met tegenslag en stress om te gaan. Op school en de BSO kan je kinderen daarbij ondersteunen.

Een goed begin is het halve werk

Er zijn veel verschillende manieren waarop je kinderen écht kunt zien. Elk kind bij binnenkomst persoonlijk groeten, afstemmen op zijn stemming, een klein compliment kunnen een groot verschil maken voor de rest van de dag.

Inspiratie nodig voor een eigen wandplaat met begroetingen? [Hier](#) vind je verschillende voorbeelden.

en een download voor begroetingen op [1,5 meter afstand](#)

Een [persoonlijk afscheid](#) als de kinderen weer naar huis gaan, kan natuurlijk ook.

Ken je zelf

Een realistisch zelfbeeld is enorm belangrijk voor kinderen. Daar kan je op verschillende manieren met kinderen aan werken. Bijvoorbeeld met deze [vraagkaartjes](#) van Onderwijsmaakjesamen.nl of aan de hand van de [trots-pot](#) van Apetrotse kinderen.

Negatieve overtuigingen

Sommige kinderen denken dat zij niets kunnen, dat niemand hen aardig vindt, dat ze dom zijn. Hoe reageer je daarop?

- Het tegenovergestelde beweren heeft geen zin: dat geloven ze niet. Bovendien neger je daarmee hun gevoel.
- Beter is: het gevoel dat ze uiten benoemen en erkennen. En door te benadrukken dat je ziet dat ze hun best doen. Vervolgens kan je er een ander perspectief tegenover plaatsen.

[Bekijk hier een video](#) waarin leraar Bart een leerling uit zijn klas helpt.

Negatieve overtuigingen zijn vaak hardnekkig; het kost tijd en kleine stapjes om deze om te buigen.

Complimenten

- Een effectief compliment:
- Heeft een ik-boodschap
- Is persoonlijk en specifiek
- Benadrukt goede keuzes of gedrag
- Gaat over het proces, niet over het resultaat



Ideeën voor oefenen met complimenten geven:

Leg de groep uit: een compliment begint met 'Ik vind...' gevolgd door wat je zo goed, mooi, knap of bijzonder aan dat kind vindt.

Als je een compliment krijgt, neem dat dan ook echt in ontvangst. Zeg iets als: 'Dank je wel' of 'Wat aardig dat je dat zegt.'

Complimentenbal: 1 kind heeft die de hele dag de 'complimentenbal' en geeft andere kinderen complimenten. Het is niet bekend wie de bal heeft, iedereen probeert te raden wie de bal heeft. De andere kinderen kunnen het spel bemoeilijken door ook complimenten uit te delen!

Complimentenkring: ieder kind geeft een compliment aan iemand of de hele groep. [Hier](#) vind je een blog van juf Bo over de complimentenkring.

Complimentenkaart: alle kinderen schrijven een compliment op een geeltje voor 1 kind – alle complimenten worden op een groot vel, met de naam van het kind in het midden geplakt.

Complimentenpot: alle namen van de kinderen zitten in een pot, om beurten trekt elk kind een naam uit de pot en geeft dat kind een compliment.

Zelfvertrouwen vergroten

Zelfvertrouwen is geen vaststaande eigenschap, maar een proces dat altijd in ontwikkeling is. Ervaringen in de kindertijd hebben een grote invloed op het zelfbeeld. Thuis, op school en op de BSO kan je dus een belangrijke rol spelen in het (verder) ontwikkelen van het zelfvertrouwen van kinderen. Op de [website van Psychogoeed](#) lees je daar meer over en vind je verschillende oefeningen daarvoor.

Iedere dag Complimentendag!

Wat maakt complimenten zo fijn? Welke complimenten willen kinderen geven en krijgen? En hoe kan je een compliment goed ontvangen? [Bekijk](#) de aflevering van het Jeugdjournaal over Nationale Complimentendag.

Helpende gedachten

Het kan lastig zijn te reageren op kinderen die extreem negatief over zichzelf praten. Een manier om hen te helpen negatieve gedachten om te buigen is door hen te leren 'helpende gedachten' te formuleren, bijvoorbeeld met behulp van het kaartspel [Helpende gedachten](#) of het werkblad [Onhandige en Helpende gedachten](#).