

DE SLEUTELWEKEN

Handleiding voor de organisatie van succesvolle
groepsvorming en omgangsvormen in de eerste zes
weken van het schooljaar in mbo-opleidingen

Inhoud

Introductie voor de schoolleiding	4
1. Teambijeenkomst.....	4
2. Afspraken omgangsvormen in klassen.....	4
3. Herijking schoolregels.....	4
4. Vertrouwensoefeningen	4
5. Les pesten en uitsluiting.....	5
Optioneel: werken met groene, gele en rode kaarten.....	5
Actielijst voor de organisatie van de weken.....	6
Introductie sleutelweken voor medewerkers	7
Deel 1: uitleg en eigen visies op omgangsvormen	8
Deel 2: gezamenlijke aanpak en twee ondersteunende lessen	9
Les regels omgangsvormen	12
Bijlage: vragenkaartjes.....	16
Les pesten en uitsluiting	20
Bijlage: Instructie sociogram.....	23
Sociogram	23
Sociomatrix.....	24
Sociogram gebruiken voor klasse-indeling.....	25

Werkmap vertrouwensoefeningen	27
Naam of getikt.....	28
Op het eerste gezicht.....	29
Na-apen.....	30
Drie waarheden en een leugen	31
Elke lijn is anders	32
Mijn totemdier	33
Gebonden.....	34
Gesloten vragen	35
Open vragen.....	36
Spiegelen.....	37
Culturen	38
De knoop	39
Rots en water.....	40
Beelden maken.....	41
Als ik de baas was	42
Samen een vrije middag	43
Aandacht geven.....	44
De Toren van Babel	45
Blind	46
Mijn complimentenboekje.....	47
Waar moet de stoel.....	48
Mijn emoties	49
Colofon.....	50

Introductie voor de schoolleiding

De eerste weken van het jaar zijn cruciaal voor de omgang met elkaar in de klas en op school. De “Sleutelweken” methode biedt een manier om op school goede omgangsvormen te introduceren die draagvlak krijgen, het groepsproces ondersteunen en daarnaast ook ruimte bieden voor studenten om democratische invloed te hebben op het vaststellen van regels op school.

De schoolleiding moet hierin de leiding nemen omdat een aantal lessen en initiatieven moeten worden gepland en tussen docenten afgestemd.

De methode bestaat uit de volgende stappen:

1. Teambijeenkomst

Het team maakt kennis met de methode en spreekt eigen voorkeuren voor grondregels uit (1 bijeenkomst van 3 uur of 2 bijeenkomsten van 1,5 uur, groepen van maximaal 25-30 medewerkers).

2. Afspraken omgangsvormen in klassen

In elke klas worden – zo snel mogelijk na het begin van het jaar, liefst de eerste les – gesprekken gevoerd over grondregels.

3. Herijking schoolregels

De in de klassen/groepen afgesproken regels gelden voor elke klas apart, maar er wordt ook een koppeling naar de schoolregels gemaakt. De studenten geven daarbij aanbevelingen voor eventuele bijstelling. Om dit democratisch en transparant te regelen worden overzichten van de regels per klas en de gegeven aanbevelingen door de docenten doorgegeven aan de sleutelwekencoördinator, die ze in bespreking brengt bij de schoolleiding, in de studentenraad en in de MR. Aanbevelingen worden overgenomen of beargumenteerd afgewezen. Dit wordt door de docenten later uitgelegd aan de studenten.

4. Vertrouwensoefeningen

In de eerste zes weken van het jaar worden geregeld kennismakings- en samenwerkingsoefeningen gedaan. Deze sluiten aan op het ontwikkelingsproces van elke groep en kunnen ook aansluiten bij de vakken. Hiervoor is een map met spelletjes

beschikbaar. De sleutelwekencoördinator stemt met de docenten af welke oefeningen door wie worden ingezet, zodat de studenten niet meerdere keren achter elkaar dezelfde oefeningen krijgen.

5. Les pesten en uitsluiting

Na enige tijd (als de verhoudingen in de klassen/groepen min of mee zijn gestabiliseerd, na circa 4-6 weken) worden een of twee lessen besteed aan pesten. Voorafgaand aan deze les(sen) wordt een sociogram gemaakt dat duidelijk maakt wie het meest populair is. De meest populaire studenten (met veel connecties) nemen soms de leiding in pesten en uitsluiting, vooral als ze niet goed met hun “macht” weten om te gaan. De studenten worden hiervan bewust gemaakt en er wordt een beroep op hen gedaan om een verantwoordelijke rol in het groepsproces in te nemen. Leiders moeten zich medeverantwoordelijk voelen voor de sfeer in de rest van de groep, op iedereen wordt een beroep gedaan om minder populaire jongeren erbij te betrekken.

Optioneel: werken met groene, gele en rode kaarten

In de eerste weken of permanent kunnen docenten en studenten elkaar groene, gele of rode kaarten geven voor prettig gedrag, op de grens gedrag, en onprettig gedrag. Groene kaarten zijn complimenten die men kan toelichten, bij de gele of rode kaarten wordt even stilgestaan en besproken hoe men elkaar beter kan behandelen.

Voor studenten die geregeld terugkerende problemen hebben of veroorzaken, kunnen blauwe kaarten geïntroduceerd worden. Deze kaarten geven aan dat eenmalige feedback niet genoeg is om gedrag weer prettig te krijgen, en dat er een persoonlijk stappenplannetje gemaakt moet worden. Hierop komen we terug in de instructie “Blauwe kaarten en persoonlijke begeleiding”.

Actielijst voor de organisatie van de weken

- ☐ Plannen teambijeenkomst(en)
- ☐ Besluit om al dan niet met groene, gele, rode en blauwe kaarten te werken
- ☐ Vragen begeleiders voor teambijeenkomsten
- ☐ Informeren docenten en andere medewerkers en uitnodigen teambijeenkomsten
- ☐ Plannen les omgangsvormen
- ☐ In docententeam bespreken welke docenten wanneer welke werkvormen willen gaan doen, afstemmen
- ☐ Verzamelen discussieflappen en aanbevelingen studenten, aanbevelingen op een rijtje zetten en versturen naar studentenraad en schoolleiding
- ☐ In docententeam voortgang bespreken en checken wanneer de anti-pest les wordt gegeven
- ☐ Bespreking aanbevelingen schoolregels in studentenraad; advies voor wijziging schoolregels
- ☐ Bespreking aanbevelingen schoolregels door schoolleiding; voorgenomen besluit schoolregels
- ☐ Bespreking aanbevelingen schoolregels door MR: advies besluit schoolregels
- ☐ Samenvatting discussie en besluit schoolregels MR naar docenten met verzoek in groepen te delen

Introductie sleutelweken voor medewerkers

Samenvatting

Het team werkt samen aan een invoering van sleutelweken met nadruk op afspreken omgangsvormen.

Doel

Team introduceren in het gebruik van de sleutelwekenmethodiek

Duur

2,5 - 3 uur

Niveau

Volwassenen, hbo

Materialen

- ☐ Werkblad situaties
- ☐ Werkvorm sleutelweken voor studenten
- ☐ Markers rood, groen, geel
- ☐ Flap

Vorbereiding

Voorafgaand aan deze bijeenkomst worden medewerkers gevraagd om in 2 of 3 zinnen 3 situaties te beschrijven: een voorbeeld van prettig (prosociaal) gedrag, een voorbeeld van onprettig (incidenteel vervelend of ongepast gedrag) en een voorbeeld van een incident dat men moeilijk vindt te beoordelen als prettig of onprettig omdat het afhangt van waarden, normen of omstandigheden (onduidelijk gedrag). Het moet gaan om echte incidenten die zich in het afgelopen jaar op school hebben voorgedaan.

De begeleider noteert alle incidenten op genummerde kaartjes, waarbij het type incidenten door elkaar staan.

Organiseren

De oefening is geschreven voor een team van circa 25-30 medewerkers. Er wordt gewerkt met 5 subgroepen van 5/6 deelnemers. Als er meer mensen zijn, moeten de groepen groter worden, tot maximaal 10 per groep. Dan kan de oefening qua tijd uitlopen. De oefening bestaat uit twee delen van circa 1,5 uur; deze kunnen desgewenst op aparte tijden worden uitgevoerd

Uitvoeren

DEEL 1

1. Introductie (10')
2. Situaties in subgroepen bespreken (15')
3. Situaties categoriseren (20')
4. Onduidelijke situaties duiden (20')
5. Samenvatting (5-15')

DEEL 2

6. Schoolbrede leidraad formuleren (30')
7. Situaties aan leidraad koppelen (15')
8. Omgaan met frustratie (15')
9. Vervolg met de studenten (15')

Deel 1: uitleg en eigen visies op omgangsvormen

1. (10') INTRODUCTIE

De begeleider legt uit dat uit onderzoek blijkt dat heldere, gedragen en consequent gehandhaafde afspraken over omgangsvormen de belangrijkste factor zijn in het ontstaan van een veilig schoolklimaat. Daarnaast is het creëren van onderlinge kennismaking en vertrouwen belangrijk. Daarom gaat de school “sleutelweken” invoeren met nadruk op vertrouwensoefeningen, afspraken over omgangsvormen en een les over anti-pestgedrag. Elke medewerker doet zulke dingen op een eigen manier maar om het consequent te laten zijn, moet men wel een gemeenschappelijk kader aanhouden. Deze introductie is bedoeld om samen zo’n dit gemeenschappelijk kader te helpen creëren en versterken en om een werkvorm aan te reiken die je daarvoor onder studenten kunt inzetten. Gebruik zo nodig de dia “waarden en normen” om uit te leggen dat normen minimumeisen zijn, maar dat er ook een zone van tolerantie is, afhankelijk van opvatting over wat gepast of nastrevenswaardig is.

Gebruik de PowerPointpresentatie “Sleutelweken” om dit verhaal te illustreren.

2. (15') SITUATIES BESPREKEN

Geef de subgroepen de kleurenmarkers, en elk 9 situaties. De opdracht is om de situaties te markeren als rood (onprettig), geel/oranje (onduidelijk) of groen (prettig) en daarbij een gemeenschappelijke reden te bedenken (achterop het kaartje schrijven). Het is het makkelijkst om eerst de groene situaties te markeren, dan de orde en dan de gele te bespreken.

3. (20') SITUATIES CATEGORISEREN

Plenair geeft elke groep een korte samenvatting van circa 2 minuten gegeven en de situaties worden op een flap, die is ingedeeld in “prettig”, “onprettig” en “onduidelijk” geplakt. Als men in de zaal het er niet mee eens is, geeft de groep ook het argument. Als de zaal het er dan nog niet mee eens is, categoriseren we de situatie als “onduidelijk”.

4. (20') ONDUIDELIJKE SITUATIES DUIDEN

Als er slechts enkele onduidelijke situaties (tot 4) zijn, worden ze plenair besproken. Als er meerdere onduidelijke situaties zijn, worden deze verdeeld over subgroepen en besproken teneinde te komen met een voorstel aan de plenaire groep. De leidvragen zijn:

- 1) Waarom is de situatie onduidelijk? Is er een verschil van mening over de achterliggende waarden en normen? Of is het afhankelijk van de situatie of de positie of ervaring van de persoon? Zo kan het elkaar "homo" noemen kameraadschappelijk bedoeld zijn, bedoeld zijn om iemand uit de maken voor watje (dus niet zo leuk), of beledigend overkomen; afhankelijk van het perspectief en de situatie.
- 2) Splits de situatie uit in een onprettige en een prettige variant, waardoor de voorwaarden waar onder het gedrag prettig is beter in zicht komen. Bepaal bijvoorbeeld hoe je kunt voorkomen dat als je een vriend op een liefhebbende manier "homo" noemt, je anderen beledigt of discriminerend overkomt.
- 3) Formuleer voorwaarden waaronder de situatie prettig or onprettig zou worden. De voorwaarden kunnen een veranderende context zijn, maar ook een interventie door docenten of studenten. Zo kun je afspreken dat je nooit scheldt en dat je elkaar toch maar liever niet "homo" noemt, of dat je dit niet doet in het openbaar.

5. (5-15') SAMENVATTING EN DRAAGVLAK

De conclusies worden door de begeleider samengevat of door de subgroepen teruggekoppeld en besproken. De begeleider vat de rode lijn samen, met nadruk op de onderliggende waarden (idealen) en normen (minimumeisen).

Deel 2: gezamenlijke aanpak en twee ondersteunende lessen

6. (30') SCHOOLBREDE LEIDRAAD

Er vindt een plenaire discussie plaats over of er uit deze indeling van situaties maximaal vier basisregels te formuleren zijn. De regels moeten voldoen aan drie voorwaarden:

- 1) Ze zijn positief
- 2) Ze benoemen (waarneembaar) positief gedrag (bevatten een werkwoord)
- 3) Ze starten met "wij" om aan te geven dat de school als collectief handelt en dat de regels voor studenten en medewerkers hetzelfde zijn

Dit kan ingewikkeld zijn als men dit nog nooit eerder heeft gedaan. Als er al bestaande regels zijn, kan men proberen om de basisregels daarvan te kiezen en deze aan te scherpen. Als er geen regels zijn, of alleen technische of negatieve detailregels, kan men de vier basisregels van Frits Prior ("[Het doet hier alles](#)", 2005) als discussiemodel hanteren:

- 1) Respect: We accepteren elkaar zoals je bent (we hebben respect voor anderen)

- 2) Grens: We gaan niet over de streep
- 3) Geweldloos: We handelen zonder geweld
- 4) Aanspreekbaar: We zijn aanspreekbaar

7. (15') *Koppelen situatie aan leidraad*

Laat de deelnemers de situaties sorteren naar de vier geformuleerde regels, zodat het voor alle deelnemers duidelijk is welke lijn men wil volgen. Zo kan het elkaar "homo" noemen vallen onder "respect", en het elkaar niet vervelend aanraken onder "grens", niet schelden onder "geweldloos" en niet boos worden als een homostudent je terecht wijst als je iemand "homo" noemt onder "aanspreekbaar". Bij meningsverschillen volgt korte discussie, waarbij het belangrijkste is dat men het eens wordt over een logica en consequentie van redeneren. Verval niet in bekvechten over waar iets thuishoort, maar bespreek hoe het voor de studenten het meest logisch zal klinken.

8. (15') OMGAAN MET FRUSTRATIE

De begeleider stelt aan de orde dat als we dit met studenten gaan doen, er altijd studenten zullen zijn die het er niet mee eens zijn. En misschien zijn er ook medewerkers die sommige nu genomen beslissingen niet helemaal lekker zitten. Hoe ga je daarmee om?

Bespreek dit. Probeer het eens te worden over hoe we democratische principes op school praktisch hanteren. Een mogelijke toelichting:

In een democratie accepteert de minderheid dat de regels worden gemaakt op basis van meerderheid. De regels mogen niet de basisrechten van minderheden aantasten. Minderheden mogen hun mening wel zeggen, ook als die haaks staat op de mening van de meerderheid. De meerderheid mag minderheidsmeningen niet straffen. De minderheid moet zich qua gedrag aanpassen aan de regels, maar mogen wel blijven proberen de regels aan te passen via lobby en voorlichting.

Op individueel niveau is het nodig dat zowel de deelnemers aan de meerderheid als de deelnemers aan de minderheid leren elkaars standpunt te zien en te erkennen als iets wat voor de ander belangrijk is (empathie, jezelf willen en kunnen verplaatsen in de ander). De leden van de minderheid moeten leren om te gaan met hun frustratie (vergroten frustratietolerantie) en als zij de regels te benauwend of discriminerend vinden, om de regels zo bij te laten stellen dat ze beter zijn voor de minderheid. De leden van de meerderheid moeten leren omgaan met vragen van de minderheid en open staan voor voorlichting en dialoog.

9. (15') VERVOLGSTAPPEN UITLEGGEN

a. Kom terug op de PowerPointpresentatie “Sleutelweken”. Geef een korte toelichting op de planning. Elke leraar kiest zelf voor groepsoefeningen uit de sleutelwekenmap (of de afstemming kan nu geregeld worden). De les over omgangsvormen vindt plaats in de eerste week. De les over pesten vindt plaats aan het eind van de normeringsfase of het begin van de prestatiefase.

b. De begeleider vertelt dat de oefening die we hier hebben gedaan in vereenvoudigde vorm ook met studenten zal worden gedaan. Leg uit dat de procedure met studenten korter en eenvoudiger is en één uur gaat kosten, met een latere terugkoppeling van een half uur. Leg ook uit dat het van belang is dat de studenten de oefening ervaren als een echt leren omgaan met democratie (en burgerschap) en dus moeten zien dat hun mening er echt toe doet.

b. Bespreek welke situaties het meest representatief zijn om met de studenten te bespreken. Om deze discussie tijd te bekorten, kan de begeleider van tevoren hiervoor al een voorstel maken. Beperk het aantal situaties tot circa 15-24, afhankelijk van het niveau van de studenten (hoe lager het niveau, hoe minder situaties).

c. Bespreek met de docenten of ze denken dat ze de les zelf goed kunnen uitvoeren of dat ze advies of andere hulp nodig hebben van collega's.

d. Spreek tenslotte af op welke dag deze oefening met de studenten zal worden gedaan, of wanneer het door een team ingeroosterd zal worden in de sleutelweken.

Les regels omgangsvormen

Samenvatting

Een klas formuleert sleutelregels voor omgangsvormen door prettige, onprettige en onduidelijke situaties te sorteren en te bespreken.

Doel

Een groep of klas samen omgangsvormen laten formuleren

Duur

50 minuten

Niveau

Jongeren 12 – 16 jaar

Materialen

- ☐ Werkblad situaties
- ☐ Twee flappen, stiften
- ☐ Plakband of -stiften
- ☐ Camera

Voorbereiden

Maak kopieën van het werkblad. Voeg er zo nodig nog situaties aan toe die de leraren typisch vinden voor deze school of zelf belangrijk vinden, of die door de studentenraad worden aanbevolen.

Zet de regels die de leraren hebben geformuleerd op een flap, met daarachter drie kolommen: + (prettig), +/- (onduidelijk), - (onprettig). Op de andere flap zet je alleen +, +/- en -.

Organiseren

De klas werkt hierbij deels in subgroepjes van 4 studenten. Na het werk in subgroepjes mogen ze naar de flap lopen en hun situaties daarop plakken.

Uitvoeren

1. (5') Introductie
2. (15') Voorsorteren in subgroepjes
3. (15') Sorteren met de hele klas
4. (10') Basisregels formuleren
5. (5') Aanbevelingen voor schoolregels

Transfer naar praktijk

Flap vervangen door overzichtelijke poster en in de klas ophangen
Elkaar eraan herinneren als zich onprettig gedrag voordoet
Zo nodig (tijdelijk of permanent) werken met groene, gele en rode kaarten.

Eventueel een blauwe kaart toevoegen voor herhaald problematisch gedrag

Eventueel later de regels nog eens aanscherpen of aanpassen

1. (5') INTRODUCTIE

Leg uit dat deze oefening in alle groepen gedaan wordt en bedoeld is om gezamenlijk te komen tot afspraken over hoe je met elkaar wilt omgaan. Geef een samenvatting van de oefening.

Ik heb hier aan aantal kaartjes met situaties. Jullie gaan in kleine groepen ze indelen in drie stapeltjes: een stapeltje met prettig en sociaal gedrag, een stapeltje met niet prettig en antisociaal gedrag, en een stapeltje met gedrag dat onduidelijk is, of waarin het afhangt van de omstandigheden of het prettig of onprettig uitpakt. Daarna gaan we het als hele groep bespreken om te zien of we het eens kunnen worden, en aan het eind maken we regels waaraan we ons in deze klas willen houden om een prettige sfeer te krijgen.

2. (15') VOORSORTEREN IN SUBGROEPJES

Verdeel de groep in subgroepen van 3 à 4 deelnemers, die elk een deel van de kaartjes krijgen (tussen de 6 en 9 situaties, afhankelijk van het niveau van de studenten). Ze krijgen kleurpotloden of markers in drie kleuren. Hun opdracht is om hun situaties te markeren als pro sociaal (groen), onduidelijk (geel) of antisociaal (rood). Bij elke beoordeling moet een gezamenlijke reden worden bedacht, die kan men achterop het kaartje schrijven (of achterop het werkblad met het nummer van de situatie erbij). Geef ze 15 minuten (en laat het eventueel uitlopen naar 20 minuten. Raad de studenten aan om eerst de makkelijke situaties in te delen en pas daarna de onduidelijke situaties te bespreken. Elke groep mag zelf ook een onduidelijke situatie bedenken.

3. (15') SORTEREN MET DE HELE KLAS

De groep komt weer bij elkaar. Elk subgroepje plakt de situaties op een flap met de kolommen groen, geel en rood. De leraar legt uit dat we het nu allemaal eens moeten worden over de indeling. Daarna mogen de studenten vragen stellen over groene, rode en gele situaties. De groep die ze heeft gesorteerd legt uit waarom ze zo ingedeeld zijn. Als andere studenten het er niet mee eens zijn, kan de situatie van plaats veranderen; als dit er niet toe leidt dat iedereen het ermee eens is, dan wordt de situatie benoemd als onduidelijk (geel). Probeer in die gevallen te benoemen wanneer (onder welke voorwaarden) iets wel of niet acceptabel is.

4. (10') BASISREGELS FORMULEREN

Vertel dat het docententeam deze oefening zelf ook heeft gedaan en heeft gekeken of er een soort lijn in zit. Op basis daarvan is voor vier basisregels gekozen; presenteer deze regels op een tweede flap, waarop daarachter ook drie (groene, gele, rode) kolommen staan. Vraag of de studenten het eens zijn met die regels en of ze suggesties hebben om ze aan te passen. Als er weinig of geen discussie is of er geen link wordt gelegd tussen de situatiekaartjes en de regels, dan ontstaat er geen draagvlak. Deel dan samen met de studenten de kaartjes in per regel. Bespreek ook nog eens wanneer de gele situaties in het licht van deze regels rood of groen worden. Kom vanuit deze oefening tot suggesties voor eventuele aanpassing van de hoofdregels. Probeer het samen eens te worden zodat de studenten de indruk krijgen dat de regels logisch en redelijk volgens gemeenschappelijke normen en waarden worden toegepast.

Bespreek ook hoe studenten willen dat de regels worden toegepast.

- Je moet aanspreekbaar zijn
- Je moet tegen kritiek kunnen
- Leraren kunnen studenten aanspreken, maar studenten kunnen ook leraren aanspreken. Hoe doe je dat op een respectvolle manier?
- Je kunt ook beslissen om in het begin met groene, gele en rode kaartjes te werken. Als je iemand iets goeds ziet doen, kan je een groene kaart opsteken; dat is een compliment. Als je denkt dat iets onduidelijk is of verkeerd kan uitpakken, kan je een gele kaart opsteken of geven. Als je vindt dat iemand over de schreef gaat, kan je een rode kaart opsteken of geven. Je kunt voorin de klas een doos met de drie soorten kaarten neerzetten. Eventueel kunnen mensen daar ook nog een uitleg opschrijven.

Als dit allemaal teveel wordt voor deze les, kan je ook een of meer extra lessen hieraan besteden. Met name het elkaar leren aanspreken (, zelfvertrouwen, empowerment), het kunnen accepteren van feedback (respectvol en diplomatiek blijven, complimenten accepteren), het uit elkaar houden van je eigen gevoelens en het oordelen over anderen hun gedrag/identiteit, en het oordelen voor je alle feiten kent, kunnen lastig zijn en besproken in allerlei spelletjes of geoefend in rollenspel.

5. (5') AANBEVELINGEN VOOR SCHOOLREGELS

Leg uit dat je als docent deze groepsregels gaat bespreken met de andere leraren, gaat bekijken of de algemene schoolregels moeten worden aangepast aan de wensen van deze klas. Geef aan waar je denkt dat de regels overeenkomen en waar ze afwijken, zodat een

verandering nodig is, en vraag om toestemming om die aanbevelingen mee te nemen en schrijf andere aanbevelingen van de studenten ook op. Vertel de studenten ook dat ze met de studentenraad hierover kunnen praten, omdat de studentenraad meebeslist over schoolregels.

Je kunt de flap met de regels gebruiken om wijzigingen en aanbevelingen op aan te tekenen. Schrijf ze leesbaar op. Zet de naam van je klas erbij en de datum. Maak een foto van de flap of type hem over om te delen met andere leraren en met de studentenraad.

Transfer naar praktijk

Geef de foto's van flap met regels en aanbevelingen door aan degene die de sleutelweken coördineert. Deze zal ze verspreiden naar andere collega's en naar de studentenraad. Bespreek de aanbevelingen uit je groepen met het lerarenteam. De conclusies uit het lerarenteam worden meegenomen naar de studentenraad en medezeggenschapsraad. Zo nodig worden de schoolregels aangepast. Afwijzingen van aanbevelingen worden beargumenteerd.

Als de schoolregels na de sleutelweken zijn vastgesteld, bespreek ze dan nog eens kort in je groep. Geef speciale aandacht aan de aanbevelingen uit deze groep en de argumenten waarom ze wel of niet zijn overgenomen. Vraag ook na hoe de groep of deelnemers zich hierover *voelen*. Als ze zich gefrustreerd voelen, bespreek dan dat dit normaal is, maar dat je daarmee in een democratie moet leren leven. Bespreek hoe dit werkt in een democratie en hoe je hier ook persoonlijk mee kunt omgaan. Geef ook feitelijke informatie voor hoe studenten:

- Kunnen omgaan met terechtwijzingen
- In beroep kunnen gaan tegen corrigerende beslissingen
- Kunnen proberen regels alsnog te veranderen, als ze denken dat ze onrechtvaardig zijn (klachtenprocedure/democratische procedure)

Op de langere termijn kunnen de volgende interventies happen om de regels (flexibel) te handhaven:

- ☐ Flap vervangen door overzichtelijke poster en in de klas ophangen
- ☐ Elkaar eraan herinneren als zich onprettig gedrag voordoet
- ☐ Zo nodig (tijdelijk of permanent) werken met groene, gele en rode kaarten.

- ☐ Eventueel een blauwe kaart toevoegen voor herhaald onprettig gedrag; hieraan wordt een persoonlijk verbetercontract verbonden (een blauwe kaart is geen straf maar een waarschuwing/herinnering aan het contract)
- ☐ Eventueel later de regels nog eens aanscherpen of aanpassen

Bijlage: vragenkaartjes

01. Studenten luisteren niet echt naar elkaar. Als ze een mening hebben en een ander is het er niet mee eens, proberen ze via schreeuwen hun gelijk te halen.	02. Studenten roepen vrij vaak "homo" naar elkaar. Dat gebeurt vooral op de gang. Als men ernaar vraagt, zeggen dat ze het grappig is en ze er niks mee bedoelen.	03. Een meisje draagt een vrij kort shirt met daarop de tekst: "touch me!"
04. Een collega of medestudent maakt in het team regelmatig de opmerking: "ik doe dan gewoon zo en zo". Hij lijkt te denken dat de discussie over teamkwesties daarmee wat hem betreft is afgedaan.	05. Een student zegt in de klas: "ik wil wat zeggen; ik ben lesbisch". Het is even stil, dan applaudisseert de klas. Daarna komt het niet meer ter sprake; sommige studenten gaan wel met deze student om, anderen niet (meer).	06. Een groepje studenten heeft moeite met een opdracht over diversiteit en ze kunnen niet beslissen wat voor interview te doen. Een wil niet met Moslims praten, een ander niet met homo's en een derde niet met gehandicapten.
07. Een groep studenten of docenten kan het niet eens worden over een gezamenlijke strategie. De teamleider probeert via open vragen toch een consensus te bereiken.	08. Studenten vallen elkaar lastig op het plein tussen de schoolgebouwen en in de buurt. De docenten zijn het niet eens over of ze moeten ingrijpen. "Het is niet tijdens de lessen." "Het is wel op het schoolterrein". "Als het buiten het schoolterrein is, hebben we er niets over te zeggen".	09. Een studente heeft een blote foto gedeeld met haar vriend. Nadat het uit gegaan is, mailt zijn nieuwe vriendin de foto via zijn telefoon naar een stel vrienden, die het verder delen.

10. Een Islamitische studente heeft een vriend die uitgescholden werd voor homo verdedigd tegenover haar vriendinnen. Nu wordt van haar gezegd dat ze geen echte Moslima is en wordt ze steeds meer uitgesloten en voor slechte Moslima uitgemaakt.	11. Een student heeft een gefotoshopte foto van een medestudent geplaatst op zijn Instagram pagina, waarmee hij die student belachelijk maakt. De foto wordt snel en veel gedeeld, de jongen is niet zo populair.	12. Als een student niet luistert tijdens de les, zegt de docent: "Je beseft toch wel dat je op deze manier je cijfer voor dit blok in gevaar brengt?"
13. Een student vertelt een docent dat andere studenten voor de school joints staan te roken.	14. Een student vraagt aan zijn docent: zeg eens eerlijk, bent u een homo?	15. Een studente is een beetje verliefd op een docent en stuurt hem berichtjes.
16. Een jongen en meisje zijn verliefd, zitten in alle lessen bij elkaar en aan elkaar.	17. Bij gymles wordt een student altijd als laatste gekozen.	18. Een groepje studenten trekt veel met elkaar op en praat dan berber met elkaar, en doen dan ook als de leraar hen wat vraagt.
19. Een docent pakt een student die niet wil luisteren, stevig bij zijn arm.	20. Een lerares die een studente helpt bij de les, geeft haar daarna een schouderklopje.	21. Een student vertelt dat hij iemand heeft geslagen. "Kon je dat niet zonder geweld oplossen?" vraagt een docent. De jongen antwoordt dat hij geweld moet gebruiken als hij zijn eer niet wil verliezen.

22. Een student komt in de winter zonder jas op school. De student geeft in een vertrouwelijk gesprek toe dat hij is bedreigd met een teaser en zijn jas moest afgeven aan een medestudent. De mentor licht de bewaking in, die vindt bewijzen en geven hem aan bij de politie.	23. Een Islamitische studente laat weten dat ze op grond van haar geloof voortaan mannen geen hand meer kan geven.	24. Tijdens de pauze laat een student zijn afval op de tafel liggen in plaats van het in de afvalbak te gooien.
25. Een politicus wordt vrijgesproken van de publieke uitspraak: "willen we meer of minder Marokkanen?" Hij en het publiek scanderen: Minder, minder! Aanhangers van deze partij roepen dit nu geregeld in de kantine.	26. Twee studenten met een Turks achtergrond krijgen slaande ruzie, omdat de een kritiek heeft geuit op de politiek van president Erdogan.	27. Een leerling vertelt bijna elke pauze over zijn biseksuele voorkeur en avonturen. Andere leerlingen klagen daarover bij docenten. De biseksuele jongen zegt dat de andere studenten ook bijna altijd over hun relaties opscheppen of roddelen.
28. Een student is boos en smijt de deur in het gezicht van de docent dicht.	29. Een dikke student krijgt via haar sociale mediapagina's steeds berichten van medestudenten op haar pagina met plaatjes van olifanten, nijlpaarden en hangbuikzwijnen en "grappige" opmerkingen.	30. Een docent wordt heel boos in de klas na irritant gedrag van studenten. Dit wordt stiekem gefilmd en daarna aan iedereen op school gedeeld.

Les pesten en uitsluiting

Samenvatting

Een klas maakt kennis met pest- en uitsluitingsmechanismen en maakt afspraken over een verantwoordelijke omgang met de groepssamenhang.

Doel

Een groep of klas spreekt af hoe ze pesten en uitsluiting tegen zullen gaan.

Duur

50 minuten

Niveau

Jongeren 12 – 16 jaar

Materialen

- ☐ Sociogramformulier
- ☐ Groeps sociogram
- ☐ PowerPoint-presentatie "Pesten en uitsluiting"

Voorbereiden

Deel een week van tevoren het sociogramformulier uit. Laat het invullen en maak er een sociogram van de klas/groep van. Maak kopieën voor alle leden van de groep.

Organiseren

In deze les doen we 10' in kleine subgroepen, dit kunnen eventueel ook tweetallen zijn.

Uitvoeren

1. (10') Introductie
2. (15') Eigen ervaringen
3. (15') Bespreking sociogram en leiderschap
5. (10') Voornemens tegen pesten en uitsluiting

Transfer naar praktijk

Hang een poster met de voornemens in de klas.

Spreek in de weken erna de studenten aan op deze voornemens.

Herinner de leiders af en toe aan hun speciale verantwoordelijkheid.

1. (15') INTRODUCTIE

Geef een kort overzicht van de les.

De les bestaat uit 4 delen. Eerst leg ik straks uit hoe pesten werkt in een groep. Dan gaan we in kleine groepjes met mensen die je vertrouwt over eigen ervaringen praten. Dan bespreken we wat er uit de enquête kwam die we van de week invulden, en tenslotte maken we voornemens over de samenwerking om pesten te voorkomen.

Zeg ook iets over de veiligheid: we gaan het nu niet over specifieke gevallen hebben.

Iedereen wordt wel eens geplaagd, gepest of uitgesloten. Soms doe je het zelf, bedoeld of onbedoeld. Soms doe je eraan mee, of je wilt of niet. Het kan pijnlijk zijn om toe te geven dat je gepest wordt, of dat je zelf wel eens pest. Daarom gaan we in deze les het niet in de hele klas hebben over wie wat doet. We maken wel afspraken voor hoe we als groep met pesten willen omgaan, maar iedereen moet zelf eigen keuzes maken voor hoe je dat precies doet.

Geef de introductie over pestmechanismen (PowerPointpresentatie "Pesten en uitsluiting") tot en met dia 6 (dus niet dia 7 en 8).

2. (15') EIGEN ERVARINGEN

Laat de studenten 10' in subgroepen met kleine zelfgekozen mensen die ze vertrouwen met elkaar praten over hoe zij zelf te maken hebben gehad met pesten (recent of langer geleden). Laat weten dat deze bespreking in het groepje blijft en dat we geen specifieke gevallen gaan bespreken. Na de subgroepjes gaan we wel praten over de algemene dingen die we opgemerkt hebben, maar zonder namen te noemen. Vragen die ze kunnen bespreken zijn:

- 1) Ben je wel eens zelf gepest? Hoe ging dat en voelde dat?
- 2) Heb je wel eens pesten zien gebeuren? Wat was jouw rol (helper, meeloper, buitenstaander)? Waarom koos je voor die rol? Was er groepsdruk?
- 3) Heb je wel eens iemand gepest, of geplaagd op een manier die de ander misschien niet leuk vond?

Na de subgroepjes vraagt de begeleider of de studenten de dingen uit de inleiding herkennen, dat ze er dingen aan willen toevoegen of dat ze vragen hebben.

3. (15') BESPREKING SOCIOGRAM EN LEIDERSCHAP

Deel het sociogram van de klas/groep uit. Bespreek met de klas wie het populairst zijn en of ze studenten dat herkennen.

Leg daarna uit dat de populaire mensen een speciale verantwoordelijkheid hebben.

De populairste mensen hebben vaak de meeste sociale “macht” en anderen kijken tegen ze op. Dat betekent dat ze een speciale invloed en verantwoordelijkheid hebben naar wat er gebeurt in de hele klas of groep. Gebruiken ze hun macht op een primitieve manier? Houden ze zich aan de regels, maar dragen ze niet echt bij aan het welzijn van de groep? Of voelen ze zich vanwege hun positie medeverantwoordelijk voor het welzijn van allemaal? In het laatste geval zijn ze echte leiders. Hoe denk je dat dit in deze klas/groep speelt? Ik wil jullie reacties horen, en suggesties voor hoe het beter kan, maar graag zonder namen te noemen.

Schrijf de opmerkingen en suggesties op het bord of op een flap. Gebruik zo nodig dia 7 als voorbeeld.

4. (10') VOORNEMENS TEGEN PESTEN

Vat de opmerkingen en suggesties samen en vraag welke voornemens de klas of groep wil maken om samen pesten en uitsluiting zoveel mogelijk te voorkomen. Gebruik zo nodig dia 8 als voorbeeld.

Schrijf ze op en bewaar ze.

Bijlage: Instructie sociogram

Een sociogram is een grafische weergave van onderlinge relaties, bijvoorbeeld in de klas. Hierdoor kan een leerkracht zien hoe de sociale verbanden in een klas zijn. Het sociogram kan helpen bij het onderkennen van hiërarchie, de leiders en de kinderen die sociaal geïsoleerd zijn.

Sociogram

De leerkracht legt enkele vragen voor aan de studenten. Enkele voorbeeldvragen:

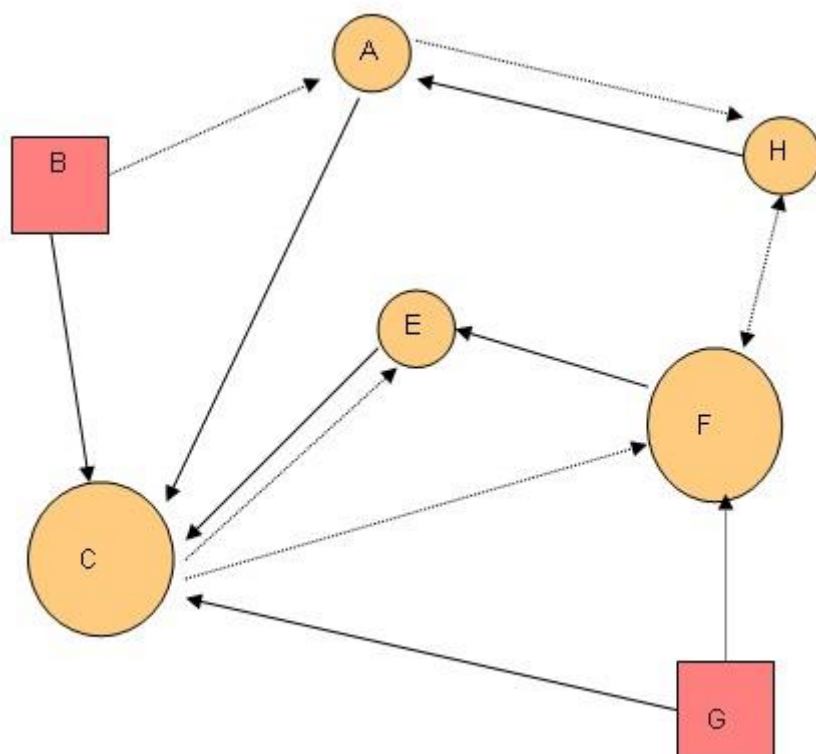
- Wie mag je graag? Keuze 1, keuze 2:
- Wie mag je niet? Keuze 1, keuze 2:
- Met wie wil je graag samenwerken? Keuze 1, keuze 2:
- Met wie wil je liever niet samenwerken? Keuze 1, keuze 2:
- Wie zie je als de leider van de groep? Keuze 1, keuze 2:
- Wie ervaar je als storend in de groep? Keuze 1, keuze 2:

Denk goed na over de formulering van de vragen en wat je te weten wilt komen. Een student waar je graag mee speelt, hoeft niet dezelfde student te zijn waar je graag mee wilt samenwerken. Je kunt de uitkomst van het sociogram dus niet veralgemeniseren: iets wat voor spelen geldt, hoeft nog niet voor samenwerken te gelden.

Op basis van de antwoorden wordt het sociogram getekend. Er zijn ook onlinemogelijkheden om een sociogram te laten tekenen. Bijvoorbeeld op www.sometics.nl of www.sociogramonline.nl.

Hoe teken je een sociogram? Dat kan op de volgende manier:

- Teken de leiders in het midden. Geef hen weer door een grote cirkel met hun naam erin.
- Teken hun 'aanhangers' eromheen. Geef hen weer door een kleinere cirkel met hun naam erin.
- Teken een pijl tussen twee cirkels als er een relatie is. De richting van de pijl geeft de richting van de keuze aan. Als kinderen elkaar kiezen, teken je een lijn met aan beide kanten een pijlpunt.
- Teken de kinderen die buiten de groep vallen aan de buitenkant. Geef hen weer door een vierkant met hun naam erin.



Voorbeeld van een sociogram

Als je meerdere vragen hebt gesteld, kan je voor elke relatie een andere kleur gebruiken of een ander type pijl (doorgetrokken, streepjes, slingerend). Negatieve relaties laat je weg.

Sociomatrix

Bij een sociomatrix verwerk je de gegevens van het sociometrisch onderzoek in een tabel.

verko- zenden kiezers	A	B	C	D	E	F	+	-
A			+	+	-	-	2	2
B	-		-	+	+	-	2	3
C		+		+	-	-	2	2
D	+		+		-	-	2	2
E	-	-	+				1	2
F	-	-		+			1	2
+	1	1	3	4	1	0		
-	3	2	1	0	3	4		

Voorbeeld van een sociomatrix

Hoe maak je een sociomatrix tabel?

1. Teken een tabel met net iets meer rijen en kolommen als het aantal kinderen in de klas.
2. Schrijf vanaf de tweede kolom in elke kolom de naam van een student.
3. Schrijf vanaf de tweede rij in elke rij de naam van een student.
4. Het vakje linksboven is nu leeg. Trek daarin een schuine streep van linksboven naar rechtsonder. Schrijf links onderin: Kiezers. Schrijf rechts onderin: Gekozenen.
5. Noteer de positieve en negatieve keuzes van de studenten door middel van plussen en minnen.
6. Tel de uitkomsten bij elkaar op.

Je maakt een sociomatrix per vraag, dus als je meer vragen hebt gesteld aan de studenten, moet je meerdere tabellen maken.

De sociomatrix geeft per student de volgende informatie:

De keuzestatus = Dit bepaal je door alle plusjes die de student heeft gekregen bij elkaar op te tellen.

De afkeuringsstatus = Dit bepaal je door alle minnetjes die de student heeft gekregen bij elkaar op te tellen.

De sociale invloed = Dit bepaal je door alle plusjes en minnetjes bij elkaar op te tellen. Hieruit blijkt de sociale invloed die de student in de klas heeft.

Bron: <https://wij-leren.nl/sociogram-tips.php>

Sociogram gebruiken voor klasse-indeling

Je kunt als klassenleraar een simpel sociogram gebruiken om de verhoudingen in de klas te beïnvloeden door plaatsen waar studenten zitten voor ze te kiezen. Dat kan je doen op basis van hun voorkeuren.

Vraag de studenten vrijdagmiddag de namen van vier studenten naast wie ze volgende week willen zitten. Laat weten dat je een indeling gaat maken op basis van alle wensen, dus dat je eigen wens niet altijd uit zal komen. Vraag ook van wie de studenten vinden dat die de beste medestudent was afgelopen week. Laat de stemmen gesloten inleveren.

Gebruik de stempapiertjes om jezelf af te vragen:

1. Wie wordt door niemand gekozen? En wie het meest?

2. Wie weet niemand om te kiezen?
3. Wie wordt nooit als beste student gekozen? En wie het vaakst?

Het doel van deze oefening is om na te gaan wie het meest geïsoleerd is in de groep en hoe de leraar eraan kan bijdragen dat die student weer connecties maakt met anderen.

Bron: <https://www.rd.com/advice/parenting/stop-bullying-strategy/>

Werkmap vertrouwensoefeningen

Naam of getikt



Dit spelletje werkt goed in niet al te grote groepen (tot 15-20 mensen).

Organiseren

Laat alle studenten in een kring staan.

Samenvatting

Studenten leren elkaars namen kennen door een naam te noemen om te voorkomen dat ze getikt worden.

Doel

Kennismaken.

Duur

10 minuten

Niveau

Verkennen

Materialen

- ☐ Krant of groot stuk oprolbaar papier

Uitvoeren

Zet een student in het midden van de kring en geef deze student een opgerolde krant. De student moet een andere student op de knie tikken. De studenten in de kring mogen niet weglopen, maar kunnen de naam van een andere student roepen voor ze geraakt worden. Dan telt de tik niet en moet de tikker die andere student proberen te tikken. Als het wel lukt, wisselen ze van plaats.



Op het eerste gezicht

Organiseren

Laat de studenten in een kring zitten.

Uitvoeren

1. Vraag de studenten elkaar goed te bekijken en daarna hun handen voor hun ogen te doen.
2. Geef de beurt aan iemand en vraag iets over het uiterlijk van een andere student (zoals kleur haar, ogen, kleding, sieraad, lengte). Ze moeten hun ogen dichthouden terwijl ze het zeggen, maar daarna mogen ze even hun ogen opendoen.
3. Eventueel kan de docent afsluiten door op te merken dat iedereen verschilt.

Samenvatting

Studenten proberen te onthouden hoe de anderen eruitzien.

Doel

Kennismaken, beseffen dat iedereen verschilt.

Duur

10-15 minuten

Niveau

Verkennen

Presenteren

Normeren

Materialen

☐ Geen



Na-apen

Organiseren

Zorg voor een lege ruimte waarin studenten kunnen staan.

Uitvoeren

Leg uit: *Ik doe een beweging en die moeten jullie nadoen. Als ik “wissel naar...” roep, dan kies ik de volgende leider. Die doet een beweging zoals in je handen klappen, je armen of benen bewegen, stampen, knippen met je vingers; je mag zelf kiezen. Als je de beweging hebt gemaakt, roept de leider weer “wissel naar...” en kiest de volgende leider. En zo gaan we door.*

Samenvatting

Studenten apen groepsleiders na in het maken van een beweging.

Doel

Ervaring opdoen met leiden en volgen.
Verkennen van wie kiest op leider te zijn.

Duur

5-10 minuten

Niveau

Verkennen
Presenteren

Materialen

Geen



Drie waarheden en een leugen

Samenvatting

Studenten schrijven 3 waarheden en een leugen op, anderen raden wat de leugen is.

Doel

Elkaar leren kennen.

Duur

15 minuten

Niveau

Verkennen

Presenteren

Materialen

□ A4 voor elke student

Organiseren

Zorg dat de klas leeg genoeg is om in rond te lopen.

Uitvoeren

1. Geef elke student een A4. Opdracht:

Schrijf op je blad vier dingen over jezelf. Drie dingen moeten waar zijn, en één moet een leugen zijn. Laat de anderen niet zien wat je opschrijft. Zet niet de leugen altijd op de laatste plaats en maak het niet te gemakkelijk!

Dingen die je kunt noemen zijn bijvoorbeeld: Ik ben Peter en ik:

- *Ga graag naar horrorfilms*
- *Maak mijn eigen kamer elke dag schoon*
- *Hou van chatten met vrienden en vriendinnen*
- *Kijk graag naar TV*
- *Wil leraar worden*
- *Ben gek op pannenkoeken*
- *Draag altijd jeans*
- *Heb een Samsung telefoon*

2. Laat de studenten rondlopen en in koppels van elkaar raden welke de leugen is.



Elke lijn is anders

Samenvatting

Studenten sorteren zich op verschillende manieren in een rij.

Doel

Kennismaken.

Duur

10 minuten

Niveau

Verkennen

Presenteren

Materialen

☐ Geen

Organiseren

Neem genoeg ruimte zodat alle studenten op een rij kunnen staan.

Uitvoeren

1. Vraag de studenten om in een rij te gaan staan en elkaar te sorteren op lengte. Laat ze de lijn bekijken.
2. Laat ze daarna staan in volgorde van hun voornaam (op alfabet).
3. Laat ze daarna elkaar sorteren op verjaardagdatum.
4. Laat ze daarna sorteren op hoe lang ze erover doen om op school te komen.
5. Concludeer eventueel dat je mensen op verschillende manieren kunt indelen, maar dat dit niet altijd een waardeoordeel is.



Mijn totemdier

Samenvatting

Studenten moeten stoelen bij het raam, bij de deur en in een kring zetten.

Doel

Leren samenwerken en omgaan met conflicten.

Duur

30-50 minuten

Niveau

Presenteren

Materialen

Vellen A3 papier voor elke student, plakband, schaar, viltstiften

Organiseren

Zorg voor een lege ruimte met een schone vloer. Leg in het midden het benodigde materiaal.

Uitvoeren

1. Ga met de studenten in de kring op de grond zitten. Leg uit:

Sommige Amerikaanse indianenstammen geloven dat iedereen een totemdier heeft. Dit is een dier staat voor je echte diepe karakter. Je kunt als je jezelf onzeker voelt je totemdier oproepen, en dan zal het je beschermen. Dus eigenlijk denk je dan aan je eigen sterke karakter en je wordt beschermd door je zelfvertrouwen.

Ik geef iedereen nu een A3 papier. Daar kan je een totempaal van maken door hem als een rol op te vouwen. Jullie opdracht is nu op op deze totempaal je eigen totemdier af te beelden. Je mag de viltstiften gebruiken, maar je mag er ook met een schaar in knippen om bijvoorbeeld een mond of ogen te maken.

2. Geef de groep 15 minuten om een totempaal te maken. In een kunstles kun je hier langere tijd voor nemen en duurzamer materiaal voor gebruiken.
3. Laat iedereen kort de eigen totem presenteren.



Gebonden

Samenvatting

Studenten worden met een touw aan elkaar verbonden en moeten elkaar leiden of volgen.

Doel

Leren vertrouwen, samenwerken.

Duur

10-15 minuten

Niveau

Verkennen

Presenteren

Materialen

- ☐ Stukken touw van circa 15-2 meter voor de helft van de studenten

Organiseren

Zorg voor stukken touw voor de helft van de studenten. Je kunt de stukken touw in cirkels knopen (zo groot dat er 2 mensen in kunnen staan), of de einden los van elkaar laten.

Uitvoeren

1. Laat de studenten met een partner naar keuze in koppels met de rug naar elkaar in een touwcirkel staan en het touw optrekken tot buikhoogte. De ene student doet de ogen dicht, de ander leidt de cirkel ergens naar toe.

Een variatie is om de studenten met de rug naar elkaar licht vast te binden.

2. Laat de studenten hetzelfde doen met andere studenten die ze niet goed kennen of weinig mee samenwerken.



Gesloten vragen

Samenvatting

Studenten proberen elkaar te leren kennen door gesloten vragen te stellen.

Doel

Weten wat gesloten vragen zijn, beseffen wat de beperkingen daarvan zijn.

Duur

30 minuten

Niveau

Verkennen

Presenteren

Normeren

Materialen

Geen

Uitvoeren

1. Vertel het verschil tussen open en gesloten vragen:

Je hebt twee manieren waarop je elkaar vragen kunt stellen: je hebt open vragen en gesloten vragen. Bij een gesloten vraag moet je een bepaald antwoord geven, zoals "ja", "nee", een getal of een feit. Voorbeelden zijn: "Wanneer ben je geboren?" (2003), "Hoe heet je?" (Peter), "Heb je jouw huiswerk gedaan?" (Nee). Bij een open vraag kan je niet een kort antwoord geven, je moet iets uitleggen. Bijvoorbeeld: "Wat heb je meegemaakt?", "Waarom hebben jouw ouders je die naam gegeven?", "Wat heb je nodig om je huiswerk te doen?"

We gaan nu een beetje spelen met gesloten vragen. Ga in drietallen zitten. Twee van hen proberen zo veel mogelijk van elkaar te weten te komen door alleen maar gesloten vragen te stellen. De derde let op of het echt alleen maar gesloten vragen zijn. Als je een open vraag stelt, krijg je een stafpunt.

2. Na vijf minuten laat de begeleider de drietallen van rol verwisselen, en na nog eens vijf minuten nog eens zodat iedereen elke rol vervuld heeft.

3. Bespreek kort na.

- Was het makkelijk? Werden er veel stafpunten uitgedeeld? (=niet makkelijk)
- Heb je de anderen echt leren kennen?
- Was het een leuk en prettig gesprek? Hoe voelde het als vrager, en als antwoorder? Nee, wat was er niet zo goed aan?

Over het algemeen komt hieruit dat gesloten vragen irritant zijn omdat ze je beperken, ze vragen alleen naar saaie feiten of naar je eigen vooroordelen, en voor de antwoorder voelt het niet als belangstelling maar als een verhoor. Ze zijn dus nuttig als je snel iets wilt checken, maar voor sociale omgang zijn ze minder nuttig of prettig, mogelijk wil de vrager je dwingen iets te zeggen.

Transfer naar de praktijk

De docent of begeleider kan het onderscheid tussen open en gesloten vragen in andere lessen terughalen, bijvoorbeeld als mensen dwingende gesloten vragen stellen.



Open vragen

Samenvatting

Studenten proberen elkaar te leren kennen door open vragen te stellen.

Doel

Weten wat open vragen zijn, beseffen dat je die alleen kunt stellen als je echt belangstellend bent.

Duur

45-55 minuten

Niveau

Verkennen

Presenteren

Normeren

Materialen

Geen

Uitvoeren

1. Vertel het verschil tussen open en gesloten vragen:

Je hebt twee manieren waarop je elkaar vragen kunt stellen: je hebt open vragen en gesloten vragen. Bij een gesloten vraag moet je een bepaald antwoord geven, zoals "ja", "nee", een getal of een feit. Voorbeelden zijn: "Wanneer ben je geboren?" (2003), "Hoe heet je?" (Peter), "Heb je jouw huiswerk gedaan?" (Nee). Bij een open vraag kan je niet een kort antwoord geven, je moet iets uitleggen. Bijvoorbeeld: "Wat heb je meegemaakt?", "Waarom hebben jouw ouders je die naam gegeven?", "Wat heb je nodig om je huiswerk te doen?"

We gaan nu een beetje spelen met open vragen. Ga in drietallen zitten. Twee van hen proberen zo veel mogelijk van elkaar te weten te komen door alleen maar open vragen te stellen. De antwoorder geeft in maximaal 3 zinnen antwoord. De derde let op of het echt alleen maar open vragen zijn. Als je een gesloten vraag stelt, krijg je een stafpunt.

2. Na 10 minuten laat de begeleider de drietallen van rol verwisselen, en na nog eens 10 minuten nog eens zodat iedereen elke rol vervuld heeft.

3. Bespreek kort na.

- Was het makkelijk? Werden er veel stafpunten uitgedeeld? (=niet makkelijk)
- Wat was er lastig aan?
- Wat gaat er in je hoofd om als vrager? Wat beperkt je?

Vaak komt naar voren dat vragers bepaalde verwachtingen hebben en deze bevestigd willen zien; dit leidt tot gesloten vragen (in plaats van "hoe ging dat?" vragen: "is het niet zo dat dit moeilijk is?" Echte open vragen stellen is niet alleen maar een techniek, maar ook een authentieke open en belangstellende houding. Voor studenten uit sommige niet-Nederlandse culturen kan dit lastig zijn, omdat "nieuwsgierigheid" al snel wordt gezien als onbeleefde bemoeienis met iemands privacy.

Transfer naar de praktijk

De docent of begeleider kan het onderscheid tussen open en gesloten vragen in andere lessen terughalen, bijvoorbeeld door mensen te stimuleren open vragen te stellen en echte belangstelling te tonen.



Spiegelen

Samenvatting

Studenten spiegelen elkaars bewegingen.

Doel

Oefenen met leiden en volgen, vertrouwen opbouwen.

Duur

10-15 minuten

Niveau

Verkennen

Presenteren

Materialen

Geen

Organiseren

Zet de stoelen tegenover elkaar in de ruimte of gebruik een leeg lokaal waar de studenten kunnen staan.

Uitvoeren

1. Laat de studenten in paren tegenover elkaar zitten of staan, en geef de opdracht dat de ene rij een langzame grote beweging maakt. De ander moet een spiegel spelen, dus de beweging precies en op tijd nadoen.
2. Laat de studenten dit even doen, en geef dan terwijl ze bezig zijn de opdracht om het moeilijker te maken door kleinere gebaren te maken.
3. Na verloop van tijd vraag je de studenten om alleen nog hele kleine genuanceerde dingen te doen, zoals vage gezichtsuitdrukkingen.
4. Laat de partners wisselen en maak deze stappen opnieuw: groot, klein, genuanceerd.
5. Je kunt dit eventueel kort nabespreken:
 - Hoe ging het?
 - Wat was er makkelijk en moeilijk?
 - Maakte de leidende persoon het moeilijk voor de spiegel?
 - Was dat leuk of vervelend? Waarom?



Culturen

Samenvatting

Studenten bedenken een eigen cultuur, “gasten” in hun cultuur proberen die door te geven aan anderen.

Doel

Samenwerken,
verbinding ervaren.

Duur

30-45 minuten

Niveau

Verkennen
Presenteren
Normeren

Organiseren

Zorg dat je een grote ruimte hebt, zoals een gymzaal, of twee of meer klaslokalen, of speel het spel in de (lege) kantine of op het schoolplein.

Uitvoeren

1. Vertel de groep dat dit spel een experiment is met het leren van verschillende culturen. Op vier plaatsen gaan groepen een eigen cultuur bedenken.

Elke cultuur kenmerkt zich door een bepaalde beweging en een bepaald geluid. Het mag heel eenvoudig zijn of meer ingewikkeld. Je hebt 10 minuten om je cultuur te bedenken en in te studeren. Daarna gaan sommige mensen van cultuur wisselen en moeten ze jouw cultuur leren. Dat moet je doen zonder te praten.

2. Laat de studenten zich verdelen over 4 groepen en gedurende 10 minuten hun cultuur bedenken.

3. Geef dan een signaal en roep dat van elke groep 2 studenten moeten verhuizen naar een andere cultuur. Ze moeten in maximaal 2 minuten de cultuur leren.

4. Daarna verhuizen alle oorspronkelijke leden van de cultuur naar de volgende cultuur, alleen de 2 gasten blijven over. Nu moeten de gasten de nieuwe cultuur aan de nieuwkomers leren, weer in 2 minuten.

5. De bewoners schuiven nog 3 keer door tot ze terug zijn in hun eigen cultuur. Ze bekijken in hoeverre of de oorspronkelijke cultuur

behouden is gebleven.



De knoop

Samenvatting

Studenten maken een rij die in de knoop raakt en komen weer uit de knoop.

Doel

Samenwerken.

Duur

10 minuten

Niveau

Verkennen

Presenteren

Normeren

Materialen

Geen

Organiseren

Zorg voor genoeg ruimte om te kunnen staan en bewegen met de groep.

Uitvoeren

1. Laat de studenten een lange rij vormen, waarbij ze elkaars handen vasthouden.
2. Geef de voorste student de opdracht om de rij in de knoop te maken. Ze kunnen door elkaar heen lopen en vragen andere te kunnen zodat ze over elkaar heen kunnen stappen. Ze mogen elkaar natuurlijk geen pijn doen.
3. Als ze helemaal in de knoop zitten, vraag dan de laatste student om de knoop voorzichtig weer uit elkaar te halen.



Rots en water

Samenvatting

Studenten lopen als “rots” of als “water” en bespreken de voor- en nadelen van hard en zacht handelen.

Doel

Verkennen van dominant en aanpassend gedrag.

Duur

10-30 minuten

Niveau

Verkennen

Presenteren

Normeren

Materialen

Geen

Organiseren

Zorg voor een flinke vrije ruimte.

Uitvoeren

1. Leg uit wat “rots” en “water” in deze oefening betekenen.

In dit spel gaan we rondlopen als rots, of als water. Een rots bepaalt een eigen weg en is doelgericht. Water is gericht op samenwerking en rekening houden met elkaar. Als water een rots tegenkomt, vloeit het water eromheen.

2. Laat de studenten door de hele ruimte lopen, eerst als water, daarna als rots, en dan nog een keer als water en als rots.

3. Maak nu de ruimte de helft kleiner, en laat de studenten weer als rots, dan als water en weer als rots en water lopen.

4. Halveer de ruimte nog een keer en laat de studenten opnieuw als rots en water lopen. Nu zullen de studenten steeds meer botsen. Dat is niet erg, zorg alleen dat het niet uit de hand loopt.

Nabespreking

- Wat gebeurt er als iedereen water is?
- Wat gebeurt er als iedereen rots is?
- Wat is beter? Waarom? Is dat altijd zo, ook in werkelijkheid?
- Herken je rots- en watergedrag in je werkelijke leven?

Voorbeelden? Wanneer is het prettig en onprettig? Hoe reageer je daarop?

- Zijn er verschillen tussen jongens en meisjes, tussen mensen met verschillend geloof, mensen met een handicap, tussen homo's en hetero's?



Beelden maken

Samenvatting

Studenten maken beelden van elkaar.

Doel

Leren samenwerken, initiatief nemen, volgen, verkennen of en hoe men elkaar mag aanraken.

Duur

10-15 minuten

Niveau

Presenteren

Normeren

Materialen

Geen

Organiseren

Zorg voor een lege ruimte waarin studenten kunnen staan.

Uitvoeren

1. Vraag de studenten of ze wel eens een beeld hebben gezien. Leg het zo nodig uit.
2. Laat de studenten in tweetallen zich verdelen als beeld en beeldhouwer. Doe dat het liefst met iemand waar ze nog niet eerder mee hebben gespeeld of gewerkt. De beeldhouwer geeft aan hoe het beeld moet staan. De student die het beeld is, moet in de houding blijven staan waarin de beeldhouwer het beeld zet. De studenten mogen niet praten of overleggen, maar je mag wel zonder woorden communiceren. De docent houdt in de gaten dat de manier waarop studenten elkaar aanraken prettig blijft en geeft zo nodig een vriendelijk hint.
3. Nadat de docent zegt dat de tijd om is, lopen de beeldhouwers rond om alle beelden te bekijken.
4. Daarna worden de rollen omgekeerd en zijn de beelden de beeldhouwers.



Als ik de baas was

Samenvatting

Studenten vertellen wat ze zouden doen als ze de baas waren

Doel

Van elkaar leren over wensen en behoeften.

Duur

10-15 minuten

Niveau

Presenteren

Normeren

Materialen

Geen

Organiseren

Zorg voor een lege ruimte waarin studenten kunnen staan.

Uitvoeren

De studenten krijgen gelegenheid te fantaseren en te vertellen wat ze zouden doen als ze de baas waren.

Geef een paar studenten de beurt. Allemaal wordt vervelend en duurt te lang.

Je kunt de oefening verlengen en alle studenten aan de beurt laten komen door andere vragen te stellen, zoals:

- Als je zelf een politieke partij zou oprichten, wat zou dan je slogan zijn?
- Als je een onbewoond eiland cadeau zou krijgen en genoeg geld, wat zou je dan doen?
- Wat wil je later worden en wat kan je dan voor anderen doen?



Samen een vrije middag

Samenvatting

Studenten kiezen wat ze op een vrije middag zouden willen doen en discussiëren met elkaar hoe ze bij verschillende voorkeuren tot een beslissing komen.

Doel

Oefenen met consensus en leren omgaan met machtsverschillen.

Duur

30 minuten

Niveau

Presenteren

Normeren

Presteren

Materialen

Geen

Voorbereiden

Zorg dat er genoeg ruimte is voor iedereen om te staan.

Uitvoeren

1. Laat de studenten in een kring staan. Instructie:

Dit spel gaat over hoe je samen beslissingen neemt als je verschillende meningen hebt. Stel, je hebt vanmiddag vrij. Wat zou je willen gaan doen? Ik schrijf vier ideeën op. Doe nu alsof je deze activiteit doet.

2. Terwijl iedereen een activiteit uitbeeldt, verdeelt de begeleider de groep in (staande) subgroepen van circa 6 studenten. Zorg dat in elke groep studenten zitten met verschillende voorkeuren. Opdracht:

Jullie zitten nu in groepen waarin de meeste mensen verschillende voorkeuren hebben. Ga nu samen beslissen wat jullie samen willen doen op je vrije middag. Je hebt 5 minuten.

3. De studenten voeren de opdracht uit.

4. Ga weer in een kring staan. Bespreek kort na.

- Lukte het om afspraken te maken?
- Wat waren oplossingen om gezamenlijk wat te doen?
- Welke houding moesten deelnemers daarvoor innemen?
- Wanneer lukte het niet, wat was lastig in het gesprek?
- Hoe zou je zulke valkuilen bij het nemen van gezamenlijke beslissingen kunnen voorkomen of overwinnen?

Transfer naar de praktijk

De docent of begeleider kan de gegeven oplossingen onthouden en bij toekomstige samenwerkingsproblemen in herinnering brengen.

Aandacht geven

Samenvatting

Studenten vertellen elkaar iets en oefenen met aandacht geven.

Doel

Contact maken en aandacht geven.

Duur

15-20 minuten

Niveau

Presenteren

Normeren

Presteren

Materialen

Geen

Organiseren

Zet de stoelen schuin tegenover elkaar in de ruimte. Het is goed als studenten ontspannen maar niet te moe zijn voor dit spel. Je kunt ze bijvoorbeeld even door de ruimte laten wandelen voor je begint.

Uitvoeren

1. Vertel de studenten dat dit een spel is rond contact maken. Verdeel in koppels, in elk koppel is er een de verteller en de ander de luisteraar. De eerste opdracht is voor de luisteraar:

Zorg dat je de volle aandacht hebt voor de verteller. Straks gaat de verteller iets zeggen, zorg dan dat je steeds contact maakt; door de glimlachen, te knikken, te ontspannen, volle aandacht te luisteren. Zeg niets, maar laat je aandacht op andere manieren merken.

Er is ook een opdracht voor de verteller:

Als je voelt dat je echte aandacht hebt van de luisteraar, ga dan je verhaal vertellen. Je verhaal gaat over iets dat op dat moment in je opkomt. Als er niets in je opkomt, vertel dan bijvoorbeeld over wat je vandaag gedaan hebt, hoe je opgestaan bent en zo. Maar iets anders van jezelf is leuker. Het hoeft niet super-interessant te zijn.

2. Na vijf minuten wisselen de rollen.

3. Bespreek het spel kort na:

- Hoe ging het je af om contact te maken?
- Wat werkte?
- Wat maakte dat je ging vertellen?



De Toren van Babel

Samenvatting

Groepen van 6 krijgen de opdracht om samen een toren te bouwen maar hun geheime instructies zijn tegenstijdig.

Doel

Leren omgaan met frustratie, grenzen leren kennen.

Duur

30 minuten

Niveau

Presenteren

Normeren

Presteren

Materialen

- Sets van 50 legostenen per 6 deelnemers

Voorbereiden

Zorg dat je circa 50 legostenen van minimaal 4 verschillende kleuren hebt voor een groep van 6 personen.

Maak 6 kaartjes met opdrachten: (1) Maak een toren van 6 lagen legostenen, (2) Maak een toren waarvan elke kant één kleur is, (3) Maak een toren met afwisselende lagen die elk een verschillende kleur hebben, (4) Maak een toren met een deur erin, (5) Neem de leiding bij het bouwen van een toren, (6) Zorg voor een goede samenwerking bij het bouwen van een toren.

Organiseren

Leg circa 50 legostenen op tafeltjes waar 6 personen omheen kunnen staan.

Uitvoeren

1. Leg de opdracht uit.

In groepen van 6 gaan jullie samen een toren van lego bouwen. Iedereen krijgt een opdracht op een kaartje, waaraan je jezelf moet houden. Je mag tijdens de opdracht niet met elkaar praten of briefjes schrijven en je mag je eigen opdracht niet doorvertellen aan een ander. Je hebt 10 minuten om de toren te bouwen.

2. Deel de opdrachten uit aan elke deelnemer.

3. Geef de groepen tien minuten. Naarmate de tijd vordert, zullen de deelnemers steeds meer gefrustreerd raken. Zorg dat conflicten niet uit de hand lopen.

Nabespreken

- Vraag eerst hoe het was, ga daarna na of men doorhad waarom het niet lukte.
- Laat dan de opdrachten lezen en constateer dat je met tegenstijdige opdrachten niet kunt samenwerken. En dat dit een oefening was in het omgaan met frustratie.
- Vraag hoe mensen probeerden om te gaan met hun frustratie en laat ze uitwisselen over hoe dat het beste kan.



Blind

Samenvatting

Studenten leiden geblinddoekte studenten door de ruimte.

Doel

Elkaar leren vertrouwen, je durven laten leiden.

Duur

10-15 minuten

Niveau

Normeren

Presteren

Materialen

- ☐ Blinddoeken voor de helft van de groep

Organiseren

Zorg voor een lege ruimte waarin studenten kunnen lopen. Zorg dat er obstakels in de ruimte staan, zoals tafels en stoelen of dichte deuren.

Uitvoeren

1. Geef een uitleg: de opdracht is om met een blinddoek om van een plaats naar een andere te lopen. Je krijgt hulp van een klasgenoot. Laat ze een vertrouwde klasgenoot kiezen.
2. Geef de helft van de studenten een blinddoek, die ze op moeten doen. Geef aan van waar men naar de eindplaats moet lopen. Laat elk koppel met 30 seconden tussentijd starten.
3. De begeleiders geven de blinden mondelinge aanwijzingen. Als dit te moeilijk is, mogen ze ook fysiek bijsturen, maar hoe minder hoe beter. Bij het eindpunt mogen ze de blinddoek afdoen.

Variaties

- ☐ Laat het leiden doen door een onbekende.
- ☐ Laat niet alle studenten tegelijk het spel doen, maar een of twee koppels, en laat de anderen kijken en commentaar geven op hoeveel vertrouwen er is.



Mijn complimentenboekje

Samenvatting

Studenten maken en krijgen complimentjes via een complimentenboekje.

Doel

Elkaar leren waarderen en dit ook uit te drukken, leren positieve feedback te ontvangen.

Duur

40 minuten

Niveau

Presenteren

Normeren

Presteren

Materialen

- ☐ Complimentenboekje voor elke student

Voorbereiden

Koop voor elke student een mooi minibookje met blanco blaadjes. Kies het moment voor deze oefening nadat de studenten elkaar een beetje hebben leren kennen, maar voor ze meer met elkaar hebben samengewerkt.

Uitvoeren

1. Deel de boekjes uit en vertel dat dit complimentenboekjes zijn. Als je een compliment hebt voor een ander, is het fijn omdat te laten weten. Je mag de boekjes niet gebruiken voor tips, kritiek of andere opmerkingen, alleen voor complimenten.

Misschien ben je niet gewend om mensen zomaar complimenten te geven. Het hebben van zo'n boekje kan je daaraan helpen herinneren. Als je iemand iets goeds om leuks of vriendelijks ziet doen, vraag dan om diens boekje en schrijf je compliment erin. Aarzel niet, hoe meer complimenten te geeft, hoe meer je er ook zal krijgen, en dat voelt gewoon heel goed.

2. Vraag de studenten om meteen iedereen een compliment te geven.

Het is niet erg als je daar soms even over na moet denken. Er is altijd wel iets goeds over iemand te zeggen.

3. De docent kan om het proces te versterken de studenten na bepaalde interactieve activiteiten vragen om elkaar complimenten te geven voor hun gedrag tijdens de activiteit.



Waar moet de stoel

Samenvatting

Studenten moeten stoelen bij het raam, bij de deur en in een kring zetten.

Doel

Leren samenwerken en omgaan met conflicten.

Duur

30 minuten

Niveau

Presenteren

Normeren

Presteren

Materialen

Drie à tien stoelen

Voorbereiden

Maak voor elke student een opdrachtbriefje dat kan worden opgevouwen. Er zijn drie opdrachten:

1. Zet de stoelen in een kring
2. Zet de stoelen bij het raam
3. Zet de stoelen bij de deur

Organiseren

Zorg voor een lege ruimte. Zet alle stoelen ongeorganiseerd in het midden.

Uitvoeren

1. Vertel de studenten dat ze elk een geheime opdracht krijgen. Ze moeten de opdracht samen uitvoeren, maar de mogen niemand anders vertellen wat hun opdracht is. De groep heeft 15 minuten om de opdracht uit te voeren.
2. De groep gaat aan de slag, al snel ontstaan conflicten. Als begeleider let je op de tijd en op wie welke rol inneemt (leider, volgers, ruziemakers, afhakers, studenten die bondjes smeden).
3. Als de oplossing gevonden is, of na 15 minuten zet je het spel stop. Bespreek kort na.
 - Hoe ging het?
 - Wat gebeurde er in de groep?
 - Wat voor gevoel had je, wat deed je uiteindelijk?
 - Hoe konden conflicten voorkomen worden?

Eén oplossing is dat de stoelen in een grote kring worden gezet die zowel bij de deur als het raam reikt. Maar er zijn ook creatieve groepen die samenwerken en de regels een beetje buigen door eerst een kring bij het raam te zetten en hem daarna te verplaatsen naar de deur. Of door een opening in de kring “de deur” te noemen.



Mijn emoties

Samenvatting

Studenten geven aan welke emoties ze ervaren in uiteenlopende situaties.

Doel

Delen van gevoelens, begrijpen dat situaties verschillend beleefd kunnen worden.

Duur

10 minuten

Niveau

Normeren

Presteren

Materialen

- ☐ Vier smileys

Voorbereiden

Doe deze oefening in een groep waar al een flinke mate van veiligheid en vertrouwen is ontstaan. Hij is niet geschikt voor onveilige groepen

Organiseren

Zorg voor genoeg ruimte om te kunnen staan en bewegen met de groep. Maak vier smileys die de emotie angst (open ogen, open mond), blijheid (lach), verdriet (omgekeerde lach, traan) en boosheid (streepjes als ogen, mond met tanden) symboliseren. Hang de smileys in 4 hoeken.

Uitvoeren

1. Leg uit dat het spel is bedoeld om elkaars emoties beter te leren hebben en waar de smileys voor staan. Vertel dat je verschillende gebeurtenissen gaat noemen en dat studenten zonder te praten kiezen om in een bepaalde hoek te gaan staan. Als je meer veiligheid wilt inbouwen, kan je de mogelijkheid geven om in het midden te blijven staan.

2. Noem de situaties. Je kunt zelf situaties bedenken, maar hier enkele suggesties:

- ☐ Je fiets wordt gestolen.
- ☐ Het is bewolkt en niet zo warm.
- ☐ Je hebt een vrije dag.
- ☐ Je ben je huiswerk vergeten mee te nemen naar school.
- ☐ Je komt thuis en er is niets te eten.
- ☐ Je komt bij een bijeenkomst en je kent er niemand.
- ☐ Je relatie is uit en je moeder troost je.
- ☐ De relatie van je vriend(in) is uit, nu heeft zij/hij meer tijd voor je.
- ☐ Je hebt een hele middag zitten te internetten en chatten.

3. Je kunt de studenten ook vragen situaties te bedenken.



Colofon

Dankmeijer, Peter (2018). *De sleutelweken. Handleiding voor de organisatie van succesvolle groepsvorming en omgangsvormen in de eerste zes weken van het schooljaar in mbo-opleidingen*. Amsterdam: EduDivers