WP3-ACTIVITEITEN VAN DE POWERPACK TOOLKIT

Emotioneel welzijn:
Mijn Veiligheidsbubbel: Mijn Grenzen Kennen

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

1. Algemene informatie

Dimensie van welzijn: Emotioneel welzijn
Doelgroep: 9-11 jaar
Duur: 40-45 minuten
Groepsgrootte: Hele klas, opgedeeld in tweetallen of kleine groepen
Transversale aanpak: Persoonlijke ontwikkeling, sociaal-emotioneel leren

2. Leerdoelen

- Leerlingen begrijpen wat persoonlijke en emotionele grenzen zijn.
- Leerlingen herkennen situaties waarin grenzen gerespecteerd worden en situaties waarin ze worden overschreden.
- Leerlingen oefenen met het respectvol en assertief uiten van hun behoeften en het aangeven van hun grenzen.

3. Benodigde materialen

- Scenario-kaarten
- Bord of papier voor elk tweetal/groepje
- Stiften
- Zinnenstarters zoals: “Ik heb nodig…”, “Ik voel…”, “Stop alsjeblieft…”, etc.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

4. Stappen van de activiteit

Stap 1: Introductie: Wat zijn grenzen?
De leerkracht legt het begrip grenzen uit als persoonlijke limieten/ruimte die iemand helpt zich prettig en veilig te voelen, met gebruik van eenvoudige voorbeelden zoals persoonlijke ruimte, gevoelens, enz.

Stap 2: Grenzen herkennen
De leerlingen kijken/luisteren naar de scenario-kaarten en bepalen of een grens gerespecteerd werd of werd overschreden.

Stap 3: Hoe voelt dat?
De klas bespreekt hoe het voelt wanneer iemand je grenzen respecteert of negeert. De leerkracht benadrukt het herkennen van emoties zoals prettig, ongemakkelijk, verward, enzovoort.

Stap 4: Grenzen oefenen
De leerlingen worden verdeeld in tweetallen of kleine groepjes en oefenen het aangeven van respectvolle grenzen met uitspraken zoals “Stop alsjeblieft”, “Ik vind dat niet fijn” of “Ik wil graag mijn ruimte”, gebruikmakend van de zinnenstarter-kaarten.

Stap 5: Positieve grenzen in de klas
De klas komt weer bij elkaar en elke leerling noemt (vrijwillig) één grens die zij belangrijk vinden om op school te behouden.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

5. Aandachtspunten en tips voor leerkrachten

- Gebruik alledaagse voorbeelden en vermijd gevoelige onderwerpen.
- Leg uit dat iedereen het recht heeft om zijn eigen grenzen aan te geven en dat anderen deze moeten respecteren.
- Stimuleer respectvolle communicatie in plaats van confrontatie

6. Reflectievragen voor leerlingen

- Waarom zijn grenzen belangrijk?
- Hoe kun je zien of iemand zich ongemakkelijk voelt?
- Wat kun je zeggen als iemand je grens overschrijdt?

7. Tips voor aanpassingen voor leerlingen met extra ondersteuningsbehoeften:

Eenvoudige versie (extra ondersteuning):

- Focus op fysieke grenzen zoals persoonlijke ruimte en spullen.
- Gebruik veel afbeeldingen en visuele voorbeelden.

Middenniveau versie (meer zelfstandigheid):

- Vraag leerlingen om eigen voorbeelden van grenzen te geven.
- Introductie van online grenzen in eenvoudige taal.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Aanpassingen voor leerlingen die meer ondersteuning nodig hebben:

- Gebruik duidelijke visuals, houd de activiteit eenvoudig.
- Geef cue cards of voorgeschreven zinnen waar nodig.
- Laat leerlingen kiezen of ze wel of niet mee willen doen aan rollenspellen.

8. Referenties (methodologische aanpak)

Deze activiteit richt zich op het creëren van persoonlijke grenzen en het begrijpen dat deze gerespecteerd moeten worden en niet overschreden mogen worden. Daarbij worden vaardigheden zoals assertiviteit en zelf-advocacy ontwikkeld, zodat leerlingen op een passende manier voor zichzelf kunnen opkomen wanneer dat nodig is. Daarnaast wordt onderwijs over persoonlijke veiligheid en welzijn geïntroduceerd en benadrukt.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

SOCIAL MEDIA CHANNELS

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

CONSORTIUM

INqubator COORDINATOR

PARTNERS

ESPLAI SOCIAL

BeTrained Academy

JÓZSEF ATTILA ÁLTALÁNOS ISKOLA CSÍKSZEREDA

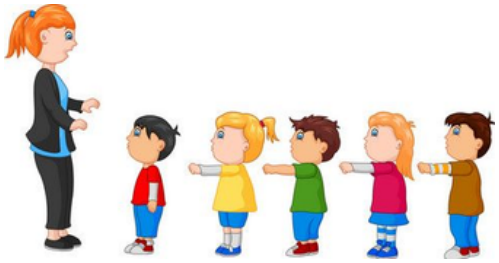
SCHOOL'S COOL FRIESLAND

CC BY NC SA

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Grensscenario's



Antwoordenkaart

"Stop alsjeblieft"

"Dat vind ik niet fijn."

"Ik heb wat ruimte nodig."

"Vraag alsjeblieft voordat je mijn spullen pakt."

"Dat maakt me ongemakkelijk."

"Ik wil graag mijn potlood terug."

“Kun je een beetje opschuiven, alsjeblieft?”

“Ik wil niet zo spelen.”

“Dat vind ik niet goed.”

“Ik voel me verdrietig/boos als je dat doet.”