

# Kris Kras

Handleiding  
voor de begeleider



Met de steun van:



# INHOUD

<b>Inleiding .....</b>	<b>p.3</b>
<b>1 Kruk van zelfvertrouwen .....</b>	<b>p.4</b>
<b>2 Een regenboog van gevoelens .....</b>	<b>p.7</b>
<b>3 Een labyrint van vertrouwen .....</b>	<b>p.9</b>
<b>4 Een kring om me heen .....</b>	<b>p.10</b>



Leefsleutels is een social profit-organisatie die  
educatieve programma's ontwikkelt en verspreidt.  
De organisatie is pluralistisch en zonder winstoogmerk.

Kris Kras is een doe-tentoonstelling van  
Leefsleutels vzw – Leopoldstraat 95 – 2800 Mechelen  
Tel.: (015)45.94.20 – fax: (015)45.94.29  
e-mail: [leefclefs@skynet.be](mailto:leefclefs@skynet.be)  
web: [www.leefsleutels.be](http://www.leefsleutels.be)

Met dank aan  
het Leefsleutelteam

Samenstelling: Herman Vander Straeten

# INLEIDING

---

## AANKONDIGING

Aan de leerlingen wordt vooraf gemeld dat ze in het kader van de lessen Leefsleutels naar een doe-tentoonstelling gaan. Het thema is *vertrouwen*.

Tip: Aan de meisjes wordt gevraagd een broek of legging aan te trekken.

## STRATEGIE

Sfeervorming:

- ◆ Men plaatst drie Zweedse banken in een driehoek. Wanneer de leerlingen in het lokaal binnenkomen, nemen ze spontaan plaats op de banken.
- ◆ De begeleiders nemen tussen de leerlingen plaats. Het zal opvallen dat sommigen lichamelijk contact zoeken door bijvoorbeeld de armen over de schouders te leggen.
- ◆ De les begint wanneer de leefsleutelleerkracht - vergezeld van de klassenlera(a)r(es) vraagt hoe het aanvoelt dat men voor deze activiteit voor een andere vorm van bij-elkaar-zitten heeft gekozen. Wellicht merkt men op dat dit warm is; warmte kan met gezelligheid, met zich-goed-voelen worden geassocieerd.
- ◆ Het is belangrijk dat er voldoende tijd aan de inleidende activiteit wordt besteed. Men stelt soms vast dat leerlingen elkaar echt ontwijken en niet naast elkaar willen (mogen) zitten. Een aantal gevoeligheden kunnen best bij de aanvang worden uitgepraat.
- ◆ Er kan ook worden gevraagd wat er van de les wordt verwacht. Vanaf het eerste ogenblik worden de leerlingen goed geobserveerd. Zij weten (nu nog) niet dat dit één van de bedoelingen is van de les.
- ◆ Wanneer iedereen rustig is, wanneer men luisterbereid is, worden de eerste instructies gegeven. Bij voorkeur wordt eerst over de kruk gesproken. Het is niet nodig dat men veel uitleg geeft, maar er wordt duidelijk gemaakt dat de klas de opdracht zal krijgen op de kruk te kruipen...
- ◆ Omdat de sfeer heel wat meer geanimeerd zal zijn na 'de kruk', wordt bij de aanvang van de les ook onmiddellijk gezegd wat er met de andere opgestelde hulpmiddelen zal gebeuren. Ook hier wordt het weer heel belangrijk dat er goed wordt geluisterd.

*Tip: Trek voor deze inleidende activiteit een tiental minuten uit. Voor sommige klassen(groepen) kan het nodig/nuttig zijn dat hier nog meer uitgebreid aandacht wordt aan besteed.*

# 1 KRUK VAN ZELFVERTROUWEN

---

## BEDOELING

De vergrote kruk op drie poten leent zich bijzonder tot het in beeld brengen van de posities die leerlingen in de hiërarchie van een klas innemen. Maar nog veel meer biedt het de mogelijkheid om na te gaan hoe leerlingen tegenover elkaar reageren, hoe ze sociaal of emotioneel functioneren en of ze tot zelfcorrectie in staat zijn. In sommige gevallen zal blijken in welke mate zij willen/mogen/kunnen terugvallen op hun begeleider(s).

## ACTIE

- ◆ De begeleider herhaalt de eerste opdracht heel summier: iedereen moet (met de voeten van de grond) op de kruk plaatsnemen. Hij geeft het startsein en de klas gaat de uitdaging aan om de kruk te beklimmen. De tijd speelt hierbij geen rol.
- ◆ Zeer vlug wordt duidelijk dat de sportiefsten, de leiders... zo snel mogelijk boven willen zijn. Wie zal er echter achterblijven? Wat zal men doen (of niet doen) om ze te helpen? Welke richtlijnen worden er gegeven? Wat gedaan als iemand met een kwetsuur de kruk niet op kan? Durft of wil iedereen wel naar boven? Hoogtevrees is een veel voorkomend probleem. De leerkracht schuift (voorlopig) alle

opmerkingen of problemen naar de klas toe. Ook als hij/zij zou kunnen helpen, doet hij/zij dit niet (onmiddellijk)...

De opdracht werd immers aan de klas gegeven. Zij moeten naar oplossingen zoeken...

- ◆ Opdracht twee: alle leerlingen zullen nu - zonder dat ze vooraf nog voet aan de grond zetten - naar boven klauteren. Via de opening zullen ze langs het touw afdalen.
- ◆ De leerkracht houdt zich (zeer opvallend) in de buurt, maar grijpt niet in. In een klassieke klassituatie zal men vaststellen dat sommige leerlingen, en dat kunnen er vrij veel zijn, van zodra ze beneden zijn, op verkenning gaan naar de andere activiteiten. Misschien beginnen ze wel te voetballen of groepjes te vormen om te kletsen? Maak hier geen tuchtprobleem van en grijp niet in. Oogcontact kan wel!
- ◆ De opdracht is afgewerkt als iedereen beneden is.

*Tip: Gelet op de hoogte van de kruk is het afdalen niet zonder gevaar. Best houdt de leerkracht zich onopvallend op in de buurt. Onvoorzichtige leerlingen of leerlingen met hoogtevrees zouden zich wel eens kunnen bezeren... De verantwoordelijkheid wordt steeds bij de groep gelegd.*

## EVALUATIE

- ◆ Alle leerlingen verzamelen nu rond de kruk. Men wil wel eens horen wat de leraar ervan denkt! Het is (nog) niet nodig dat men tijdens dit evaluatiemoment gaat zitten.
- ◆ Enkele bedenkingen:
  - er is heel wat zelfvertrouwen nodig om op de kruk te kruipen;
  - de klas slaagde erin deze activiteit vrij snel uit te voeren;
  - iedereen was actief;
  - een sportieve prestatie !

Toch enkele opmerkingen of vragen:

### positief

- ◆ Er wordt gewezen op het feit dat sommige leerlingen behulpzaam waren.
- ◆ Misschien had wel iemand op de veiligheid gelet ?
- ◆ Een aantal leerlingen bleef tot het einde de activiteit volgen.
- ◆ Wie moedigde aan ?
- ◆ Iemand met hoogtevrees werd over zijn/haar probleem heen geholpen...
- ◆ Een leerling met een kwetsuur deed toch aan de oefening mee...
- ◆ De leerkracht werd ter hulp geroepen ...
- ◆ Was jij blij dat je het uiteindelijk toch hebt gedurfd ?

### negatief

- ◆ Waarom bleef je niet bij de kruk staan ?
- ◆ Heb je er niet te veel een sportieve prestatie van gemaakt door verscheidene keren de kruk te beklimmen ?

- ◆ Zag er dan niemand dat een klasgenoot het moeilijk had of dat er gevaar dreigde ?
- ◆ Waarom moest de leerkracht ingrijpen ? Waar bevond hij zich de hele tijd ? Waarom ?
- ◆ ...

Er wordt op de symbolische betekenis van de kruk gewezen:

## 1. IEDEREEN KENT OF KAN IETS

*Mogelijke vragen en opmerkingen:*

- ◆ alle leerlingen slaagden erin deze fysieke prestatie te leveren;
- ◆ iemand gaf steun;
- ◆ ...

## 2. JE DOET HET GOED

*Mogelijke vragen en opmerkingen:*

- ◆ kunnen sommigen weergeven welke commentaar 'ik' (de begeleider) heb gegeven aan sommigen? *Tracht hier heel uitdrukkelijk op in te gaan, want tijdens de activiteit werd zo vaak mogelijk positieve feed-back gegeven.*
- ◆ vond je het fijn dat ik je feliciteerde ?
- ◆ omdat je groot en sterk bent, kon je een aantal klasgenoten naar beneden helpen...
- ◆ van bij het begin had ik de indruk dat je deze activiteit tot een goed eind wou brengen...

### 3. NEEM VERANTWOORDELIJKHEID OP

*Mogelijke vragen en opmerkingen:*

- ◆ als je nu hebt ervaren dat je iets goed kan en men apprecieert dit, dan ga je dit wellicht nog doen...
- ◆ bij bepaalde klasactiviteiten kan je de leiding nemen of gewoon goed uitvoeren.
- ◆ je hebt nu ervaren dat deze activiteit vlot(ter) kan verlopen als iedereen zich zeer positief opstelt...

Als de activiteit moeizaam is verlopen, kan ze worden herhaald. De leerlingen zullen willen bewijzen dat ze het beter kunnen. Toch zal men eerst de andere activiteiten afwerken. We geven er echter de voorkeur aan dat voldoende tijd wordt besteed aan andere activiteiten. Een herhaling is niet per se nodig.

De leerkracht kan allusie maken op de klassfeer, de plagerijen of pesterijen...

Misschien kan de activiteit uitsluitend worden gebruikt om een bepaald probleem met één of meer leerlingen ter sprake te brengen? Zo kan een leerkracht uitsluitend voor het gebruik van de kruk kiezen. Op andere momenten in het schooljaar is er wellicht al gewerkt met bv. de regenboogactiviteit? Waarom duurde het bijvoorbeeld zo lang waarom iemand naar boven geraakte (of mocht)? Wie gaf er hulp aan ...? Wie werd niet of nauwelijks geholpen?

#### VALKUILEN

- ◆ De leerkracht mag de activiteit niet voordoen als 'het goede voorbeeld'.
- ◆ Alleen de activiteit op zich (als spelvorm) is niet relevant. Er moet een nabespreking komen.

Het tot de orde roepen van iemand tijdens de uitvoering verhindert de mogelijkheid om de nabespreking grondig aan te pakken.

Als een klas meer dan tien leerlingen telt wordt ze in twee groepen verdeeld. Op basis van bijvoorbeeld de kleur van de T-shirt of de schoenen, of de geboortedatum... komen leerlingen in een bepaald groepje terecht. Misschien kan je spelkaarten, verschillende spreekwoorden, titels van liedjes of boeken... gebruiken bij de groepsverdeling? De eerste groep begint met het regenboogspel, de andere werkt met het labrynt. Een klein klasje werkt beide activiteiten best samen af.

*TIP: de activiteit met de kruk past zeer goed in de voorbereidingsfase van projectwerking. De leerkracht kan er zijn/haar leerlingen op wijzen dat de drie poten moeten aanwezig zijn om een klas- of schoolproject te doen slagen.*

We gaan er immers van uit dat iedereen iets kan of kent. Iedereen kan dus zijn/haar steentje bijdragen. Aanmoedigingen zijn nodig om wat we samen aanpakken tot een goed einde te brengen. Wie steun krijgt of de capaciteiten heeft om verantwoordelijkheid te dragen, zal worden gevraagd of kan initiatief nemen.



## 2 EEN REGENBOOG VAN GEVOELENS

### BEDOELING

De kleuren op de dobbelsteen en de bollen op de regenboog komen overeen met een basisgevoel: *blij, bang, boos of bedroefd*.

*Het is de bedoeling dat de leerlingen hun gevoelens durven uiten. Er wordt op gewezen dat dit in de samenleving ook nodig is.*

### ACTIE

- ◆ Het spel wordt volgens de formule van het spel TWISTER gespeeld. Eén leerling gooit met de dobbelsteen en noemt één van de basisgevoelens (blij, boos, bang of bedroefd). Een tweede leerling noemt in volgorde de lichaamsdelen die op de verschillende bollen moeten terechtkomen. (linkerhand-rechterhand-linkervoet-rechervoet)
- ◆ Twee of drie anderen nemen plaats aan de regenboog (links, rechts en bv. in het midden) en volgen de aanduidingen (bv. linkervoet op geel). Tijdens het verplaatsen mag men niet meer op een 'gebruikte stip' staan. Vóór men een beweging uitvoert,

wordt het gevoel dat door de leerling wordt genoemd via de mimiek uitgedrukt. De leerkracht evalueert. Het is niet nodig dat de leerlingen hun gevoelens tijdens de hele activiteit uiten. We maken wel van de gelegenheid gebruik erop te wijzen dat lichaamstaal heel belangrijk is voor jezelf en de anderen.

- ◆ Wie valt, wordt uitgesloten.
- ◆ Diegene die als eerste de rechter- of linkerkant van de regenboog bereikt, is winnaar.
- ◆ Opmerking: wanneer de dobbelsteen op oranje valt, dan mogen de deelnemers zelf een kleur op het tapijt kiezen. Valt de dobbelsteen op bordeaux, dan komt er een nieuwe speler bij.

### VALKUILEN

Forceer niemand om zijn/haar gevoelens mondeling weer te geven. Het plaatsnemen op een kleur, een vak... op zich is vaak al voldoende als signaal. Oogcontact met de begeleider zal duidelijk maken of iemand zijn/haar gevoel wil toelichten.



## VARIANT

- ◆ De regenboog kan ook worden gebruikt zonder de dobbelsteen. De leerkracht duidt de linkerkant bijvoorbeeld aan als negatief. De rechterkant wordt dan als positief aangezien.
- ◆ Het is de bedoeling dat men via een positie OP de regenboog en een gekozen kleur een gevoel weergeeft. Een leerling die zich buiten de regenboog begeeft, zal daar ook zijn bedoeling mee hebben... Niet zelden zal men twee kleuren gebruiken. De interpretatie hiervan kan tot een mooi gesprek leiden.

- ◆ Op deze manier kan men het gevoel van dat ogenblik weergeven en zijn gevoel t.o.v. de klas kenbaar maken.
- ◆ Let wel op dat je de moeilijkheidsgraad wat de thema's betreft in stijgende lijn laat gaan. Bv. Hoe voel jij je tegenover de school? Hoe sta jij tegenover sommige pesterijen in de klas? Toon eens aan hoe jij je op dit ogenblik voelt.

In een verder stadium kan men aan de leerlingen vragen dat gevoel te verduidelijken. Men kan vragen waarom een bepaalde kleur werd gebruikt, en waarom een bepaalde positie wordt ingenomen...



### 3 EEN LABYRINT VAN VERTROUWEN

---

#### BEDOELING

Er moeten keuzes worden gemaakt in het leven en vaak zal men vaststellen dat men bij het nemen van beslissingen ook op anderen een beroep moet (kunnen) doen. In dat geval is er vertrouwen nodig.

#### ACTIE

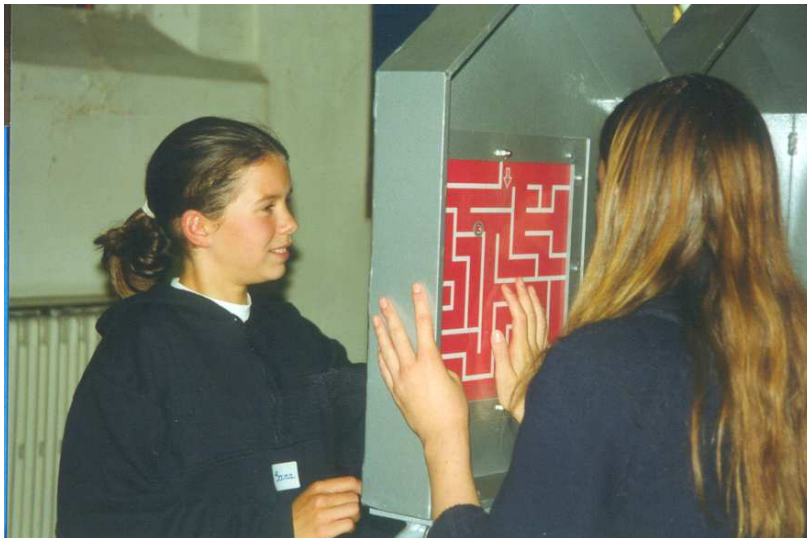
- ◆ De leerkracht legt uit dat een stukje metaal door een labyrint een weg moet afleggen in de richting van het pijltje. Men mag de weg niet verlaten; anders moet men opnieuw beginnen. Men kan er natuurlijk ook voor kiezen te herbeginnen waar het fout ging.
- ◆ Drie leerlingen gaan achter het bord staan en brengen een magneetje in beweging. Op aanwijzingen van 3 klasgenoten die vooraan staan, wordt er in verschillende richtingen bewogen.

- ◆ Doorheen het rumoer, en vooral met veel vertrouwen in de andere gaat men op weg.
- ◆ De leerkracht of andere leerlingen bewaken de regels van het spel.

*Tip: Als er met groepjes wordt gewerkt, zal men vaststellen dat leerlingen deze activiteit best autonoom kunnen uitvoeren.*

#### EVALUATIE

- ◆ Ook na deze activiteit volgt een korte evaluatie. Men zal vaststellen dat men niet zonder de hulp of de goede raad van de andere kon.
- ◆ Men zal merken dat er meer dan één weg naar de uitgang is. Is het in het leven ook niet zo dat men op meerdere manieren zijn doel kan bereiken?



## 4 EEN KRING OM ME HEEN

---

Dit spel kan met de hele klas worden gespeeld. Ook hier worden de bestaande groepjes bewaard.

### **BEDOELING**

Door goede afspraken te maken kan er worden gescoord. Individualisme wordt afgestraft.

### **ACTIE**

- ◆ De leerkracht vraagt twee kandidaten die een woord, een begrip of een uitdrukking moeten uitbeelden op een wit bord. Er mag niet worden geschreven! De leerkracht bepaalt de moeilijkheidsgraad.
- ◆ Er wordt afgesproken dat er niets wordt voorgezegd.
- ◆ Een vrijwilliger trekt een kaartje, men bekijkt de opgave en beide kandidaten gaan aan het tekenen.
- ◆ Wanneer een groep het antwoord denkt te weten, zal één persoon naar de rode knop lopen en

afdrukken. Pas dan roept men de oplossing.

- ◆ Beide groepen beginnen met 5 punten. Bij een goed antwoord komen er twee punten bij, maar voor een slecht antwoord of een vóór het belsemaal geroepen antwoord wordt er telkens één punt afgetrokken.

### **EVALUATIE**

- ◆ Deze activiteit verloopt meestal zeer geanimeerd.
- ◆ Men zal vaststellen dat men alleen kan scoren als er wordt samengewerkt.
- ◆ Laat de leerlingen gerust vertellen waar het fout liep.

### **VALKUILEN**

- ◆ De leerlingen nemen best allemaal op een Zweedse bank plaats (of op de grond).
- ◆ Men mag niet toestaan dat men in de buurt van de tekenaar gaat staan.



Leopoldstraat 95 · 2800 Mechelen  
tel. 015/45 94 20 · fax 015/45 94 29  
leefclefs@skynet.be  
www.leefsleutels.be