

# Les 4 |

# Afgewezen en erbij horen

## Inhoud

In deze les leren de leerlingen het begrip afgewezen worden en je minderwaardig voelen. Ook leren ze het begrip erbij horen en het gevoel er niet bij te horen door pestgedrag van een ander.

## Doel

- De leerlingen leren de begrippen AFGEWENZEN, ERBIJ HOREN, MINDERWAARDIG en PESTEN. (Van deze begrippen zijn geen emotiekaartjes opgenomen in de klassenset).
- De leerlingen begrijpen eigen gevoelens die te maken hebben met sociaal gedrag, het gevoel ergens bij te willen horen en hoe anderen op hen reageren.
- De leerlingen begrijpen dat gedachten en interpretaties te maken hebben met eigen gevoelens en met het gedrag van anderen.

## Materiaal

- Digibord
- Inge vulde lesblad 3c
- Lesblad 4a, 4b en 4c

## De les

### Introductie

U kunt deze les beginnen met een klassengesprek over 'bij een groep willen horen'. Verzamel zoveel mogelijk voorbeelden van groepen (vrienden, padvinderij, sportclub enzovoort) en schrijf ze op het bord. Vertel dat alle mensen graag bij een groep horen. Schrijf het woord 'gezin' op en zet er een cirkel omheen. Vertel dat we allemaal bij een gezin horen, maar niet bij hetzelfde gezin. Maak nog een paar cirkels met 'gezin' in het midden. Zet om deze cirkels een grotere cirkel en vraag in welk land al deze gezinnen wonen. Schrijf Nederland in de grotere cirkel en vraag hoe de groep mensen in Nederland heten. Bevestig dat wij allemaal ook bij de groep Nederlanders horen.

Teken daarna een nog grotere cirkel om Nederland heen en teken er nog een aantal cirkels (landen) in. Leg uit dat we ook tot een nog grotere groep horen: de wereld.

Misschien zeggen leerlingen van een andere etnische afkomst dat ze uit hun land van herkomst komen. Maak in dat geval duidelijk dat we wel allemaal in Nederland wonen en daarom ook op die manier een groep vormen.

U kunt de leerlingen vragen hoe je je voelt als je bij een groep hoort, waar je graag bij bent. Samengevat: *Als je deel uitmaakt van een groep, hoor je erbij en dit is een fijn gevoel.*

Vertel dat je je ook prettig kunt voelen als je niet bij een groep hoort, maar dat ook niet wilt, bijvoorbeeld: ik hoor niet bij de voetbalclub maar dat vind ik niet erg. Het is wat anders als je wél bij een groep wilt horen, maar dat niet mag van die groep. Dit heet: 'afgewezen voelen' en het is een naar gevoel.

## Aan de slag

### Opdracht 1 Nabespreken thuisopdracht

In deze opdracht wordt het huiswerk van les 3 besproken. De leerlingen hebben thuis iets aardigs gedaan voor iemand. Hierover hebben ze iets opgeschreven op lesblad 3c.

1. Vraag eerst aan de leerlingen of ze hun huiswerk hebben gemaakt en of ze dit bij zich hebben.
2. Om het huiswerk na te bespreken kunt u de volgende vragen stellen: *Wat vond je van de opdracht? Wat was het moeilijk of makkelijk? Wat heb je voor aardigs gedaan? Wat vond hij of zij ervan?*
3. Laat daarna een paar leerlingen over hun opdracht vertellen.

## lesblad 4a



*Sanne wordt gepest door een groepje leerlingen,  
ze voelt zich afgewezen.*

# Les 4

## Opdracht 2 Afgewezen en erbij horen

In deze opdracht worden de begrippen AFGEWEEZEN/GEPEST en ERBIJ HOREN uitgelegd met een paar tekeningen.

1. Laat aan de klas lesblad 4a zien. Vraag de leerlingen wat ze op de tekening zien. (Antwoord: *Sanne wordt door een groepje kinderen gepest. Ze voelt zich afgewezen en is ongelukkig.*) Stel vragen over hun antwoorden, bijvoorbeeld:
  - *Hoe zou Sanne zich voelen?*
  - *Waarom denk je dat?*
  - *Waarom kun je dat zien?*
2. Laat aan de klas lesblad 4b zien. Vraag de leerlingen wat ze op het plaatje zien. (Antwoord: *Sanne mag meespelen met hetzelfde groepje dat haar eerst afwees. Ze voelt zich blij en de anderen ook.*) Stel vragen over hun antwoorden, bijvoorbeeld:
  - *Hoe zou Sanne zich voelen?*
  - *Waarom denk je dat?*
  - *Waarom kun je dat zien?*
3. Vraag daarna aan de leerlingen of ERBIJ HOREN een fijn of een naar gevoel is. Als ze het erover eens zijn dat het een fijn gevoel is, kunt u laten zien dat het woord in het gele gedeelte van de gevoelsthermometer hoort.

## Opdracht 3 Afgewezen en minderwaardig voelen

Bij deze opdracht gaan de leerlingen dieper in op de begrippen AFGEWEEZEN en MINDERWAARDIG.

1. Vraag de leerlingen of ze voorbeelden kunnen geven van wat AFGEWEEZEN betekent. Stel vragen bij de antwoorden van de leerlingen. Denk aan:
  - *Waarom mag je niet meedoen met een groep waar je wel bij wilt horen?*
  - *Hoe voel je je dan?*
  - *Heeft het met jezelf te maken of met de ander?*
  - *Waarom denk je dat?*
  - *Is het altijd naar als je afgewezen wordt?*
  - *Als je vaak wordt afgewezen, wat voel je dan?*
  - *Wat kun je zelf doen als je afgewezen wordt?*
2. Vraag vervolgens naar redenen waarom je afgewezen wordt. Schrijf deze op het bord en vul aan:
  - *vooroordelen*
  - *handicap*
  - *land van herkomst*
  - *hoe je eruit ziet*
  - *of je iets anders hebt dan anderen (bijvoorbeeld andere kleding of andere spraak)*
3. Vraag de leerlingen wat MINDERWAARDIG betekent. Vul eventueel zelf aan: *Als je vaker wordt afgewezen en je het gevoel hebt dat er iets verkeerd is aan je, voel je je minderwaardig. Je voelt je ongelukkig en van streek.*
4. Bespreek met de leerlingen manieren om het probleem van afgewezen worden en je minderwaardig voelen op te lossen. Niet alle manieren zullen even effectief zijn, maar het gaat erom dat de leerlingen leren dat ze zelf iets aan hun situatie kunnen doen. Schrijf de oplossingen op het bord en vul eventueel aan met voorbeelden:



## lesblad 4b



*Sanne mag meedoen met hetzelfde groepje leerlingen*

# Les 4

## Tip

Als aansluiting op deze en de volgende lessen is het heel goed mogelijk aandacht te besteden aan het voorkomen van pesten.

## Tip

U kunt de leerlingen een keer tijdens de les en aan het eind van de les het emotiekaartje dat hun eigen gevoel aangeeft neer laten zetten.

- *erover praten (thuis, in de klas, met de ander die afwijst enzovoort)*
  - *anderen uitnodigen iets samen te doen*
  - *doen alsof het je niets kan schelen*
  - *doen alsof je eigenlijk niet bij die groep wilt horen*
  - *boos worden*
  - *je bij een andere groep aansluiten*
5. U kunt vragen wie er wel eens is afgewezen. Vraag een aantal leerlingen hun verhaal te vertellen. Maak het nog niet te zwaar. Als er leerlingen zijn die pesten willen bespreken, zegt u dat u daar straks op terugkomt. Tijdens het gesprek kunt u vragen stellen als: *Wat gebeurde er? Hoe voelde je je? Wat deed je toen? Heeft dat geholpen? Wat gebeurde er daarna?*
6. Probeer andere leerlingen erbij te betrekken door te vragen wat de leerling nog meer had kunnen doen en of dit hen ook had kunnen overkomen.

## Opdracht 4 Pesten en gepest worden

Bij deze opdracht praten de leerlingen over eigen ervaringen met pesten en gepest worden.

1. Vraag leerlingen wat pesten of gepest worden betekent. Vraag ook voorbeelden te noemen. Denk aan: *pesten is niet leuk, als je gepest wordt voel je je ongelukkig. Bijvoorbeeld als je wordt uitgelachen, of je niet mee mag spelen.*
2. U kunt vervolgens onderdeel 5 van opdracht 2 herhalen voor het onderwerp pesten. Probeer de leerlingen goed naar elkaar te laten luisteren, vooral als het gaat om eigen ervaringen met pesten.

## Opdracht 5 Het verhaal over Sarah

Bij deze opdracht krijgen de leerlingen een verhaal te horen waarin de begrippen AFGEWEZEN, ERBIJ HOREN, MINDERWAARDIG en PESTEN een rol spelen. Het verhaal staat op lesblad 4c. Laat het verhaal door de leerlingen lezen of laat het voorlezen door de leerlingen of lees het zelf voor in de klas.

Bespreek het verhaal na. Stel vragen bij de antwoorden van de leerlingen. Denk aan:

- *Hoe voelde Sarah zich?*
  - *Hoe komt het dat Sarah zich zo voelde?*
  - *Voelde Sarah zich ook minderwaardig?*
  - *Waarom wezen de andere kinderen haar af?*
  - *Hoe voelden de andere kinderen zich toen ze Sarah afwezen?*
  - *Wat gebeurde er waardoor alles veranderde voor Sarah?*
  - *Was het goed dat Sarah de juf alles vertelde?*
  - *Waarom wel of niet?*
  - *Waarom veranderde Marijns gevoel voor Sarah?*
  - *Wat deed Marijn?*
  - *Hoe voelde Sarah zich daardoor?*
  - *Hoe ging het verder thuis met Sarah?*
  - *Wat had er kunnen gebeuren als Sarah niets aan de juf had verteld?*
1. Hoewel eigen ervaringen met pesten, afgewezen voelen en minderwaardige gevoelens bij opdracht 2 en 3 besproken zijn, kan het zijn dat leerlingen ook nu met eigen ervaringen komen. Bespreek deze ervaringen op dezelfde manier als bij opdracht 2 en 3.

## Niemand wil met Sarah spelen

*Sarah is een heel gewoon meisje. Ze heeft een bril, maar dat hebben wel meer kinderen. Toch voelt ze zich anders dan anderen, want ze wordt gepest door de kinderen op school. Ze voelt zich verdrietig en het geeft haar het gevoel minderwaardig te zijn.*

*Als ze de meisjes van haar klas vraagt of ze mee mag doen met tikkertje, roepen die: 'Nee, jij mag niet meedoen, want jij stinkt.' De andere meisjes lachen en pesten mee en roepen: 'Stinkie, stinkie!' Dan moet Sarah huilen en ze verstopt zich in een hoekje.*

*Ook de jongens uit haar klas willen niet met haar spelen, want met meisjes spelen vinden ze stom. Ze schelden Sarah uit omdat ze een bril heeft.*

*Elke dag eet Sarah alleen haar brood, want niemand wil naast haar zitten.*

*De laatste tijd eet Sarah haar eten in haar verstophoekje. Ze hoort immers nergens bij. Ze woont niet bij haar ouders, maar bij haar opa en oma. En ze hoort ook al bij geen enkele groep op school. Ze kan er niet eens meer om huilen. Ze voelt zich boos, verdrietig, ellendig en afgewezen. Sarah heeft het gevoel dat ze niets waard is. Zou het door haar bril komen? Of omdat haar opa en oma zeggen dat water duur is en ze daarom niet vaak in bad mag? Sarah heeft een hekel aan de pauzes. Meestal gaat ze maar in haar hoekje zitten dromen. Ze droomt dan dat ze bij een rijke familie hoort en dat ze mooie kleren en speelgoed heeft. Iedereen wil met haar spelen!*

*De juf maakt zich zorgen om Sarah. Sarah let niet goed op en is stil. Als ze soms vraagt of er wat is, zegt Sarah: 'Niks!' Als juf haar op een dag in haar hoekje ziet zitten, vraagt ze weer wat er is, en Sarah antwoordt dat er niets aan de hand is. Maar de juf laat zich niet zomaar wegsturen! 'Waarom speel je niet met de andere kinderen?', vraagt ze.*

*'O,' zegt Sarah alsof het haar niets kan schelen, 'niemand wil met me spelen.' 'Heb je dan ruzie?' vraagt de juf. Ze begrijpt het niet. Dan zegt Sarah, met tranen in de ogen: 'Niemand vindt me aardig. Ze vinden dat ik ouwe kleren aan heb en dat ik stinkt.' Nu begrijpt de juf het. Ze denkt: De andere leerlingen wijzen Sarah af. Arme Sarah, wat zal ze verdrietig zijn. Ik moet de klas uitleggen waar ze mee bezig zijn en hoe het voelt voor Sarah.*

*Na de pauze bespreekt de juf het pestgedrag. Ze legt uit dat Sarah het heel moeilijk heeft zonder vader en moeder en dat haar opa en oma niet zo rijk zijn. 'Dat is al erg genoeg,' zegt de juf, 'maar als je dan ook nog gepest wordt!'*

*De juf vraagt nog veel meer, bijvoorbeeld hoe de anderen het zouden vinden om zo afgewezen en buitengesloten te worden. Ze spreken af hoe ze met elkaar in de klas om zullen gaan. De leerlingen schamen zich wel een beetje en Sarah zit nog steeds ineengedoken op haar stoel. Ze hoopt maar dat ze haar nu niet erger gaan pesten omdat ze het verklapt heeft aan de juf.*

*Maar na school wacht haar een verrassing. Marijn komt naar haar toe en zegt dat het haar spijt. Ze vraagt of ze vanmiddag bij haar wil komen spelen. Die middag spelen Marijn en Sarah samen. Ze hebben veel plezier! Vanaf die dag mag Sarah meespelen met de leerlingen uit haar klas. Ze hoort nu echt bij deze groep. Ze voelt zich niet meer verdrietig of afgewezen. En de juf? De juf vraagt de opa en oma van Sarah om met haar te komen praten. Ze legt uit hoe Sarah zich voelt en met elkaar spreken ze af dat Sarah zich in ieder geval lekker mag wassen, en schone kleren krijgt. De opa en oma zijn erg blij dat ze met de juf van Sarah gesproken hebben, want ze wisten eigenlijk niet hoe Sarah zich voelde.*