

Zelfbeeld

Tot en met de adolescentie ontwikkelt het zelfbeeld zich. Het zelfbeeld wordt gevormd door kwaliteiten, kenmerken en ervaringen en bepalen mede de identiteit. Het is vooral de zelfwaardering (self esteem) van het zelfbeeld wat mede bepaalt of en hoe een individu voor zichzelf opkomt. Bij opgroeiende kinderen is de zelfevaluatie en zelfkritiek voor een groot deel afhankelijk van de mening en opstelling van de omgeving.

Een positief zelfbeeld ontwikkelen leidt er toe dat je best kritisch ten opzichte van jezelf kunt zijn, zonder dat je daardoor jezelf als persoon onderwaardeert. Over een positief zelfbeeld beschikken betekent dat je je realiseert dat jij en anderen van nature oké zijn. Dan voel je ook werkelijk dat je het waard bent om voor jezelf op te komen.

Om kinderen te ondersteunen in hun ontwikkeling naar een positief zelfbeeld en een realistische zelfwaardering zijn een paar zaken cruciaal.

Complimenten

Kinderen hebben behoefte aan complimenten van anderen. De complimenten dienen dan wel aan een paar voorwaarden te voldoen. Het compliment (wat niet altijd verbaal hoeft te zijn) moet gemeend en terecht zijn. Complimenten worden bij voorkeur direct gegeven, met een verwijzing naar datgene wat goed ging. Complimenten worden niet alleen gegeven voor prestaties, maar voor het zelfbeeld nog belangrijker, juist ook voor inzet en gedrag.

Complimenten kunnen ook indirect gegeven worden ('goed was dat hè, de manier waarop ... dat zei?'). Naast complimenten helpt het kinderen ook wanneer zij competentie ervaren in uit te voeren taken: dus liever werk op hun niveau dan te moeilijke opdrachten. Tot slot vinden de meeste kinderen in groep zes ook al een zekere mate van autonomie prettig. Ze ervaren dat zij zelf bepaalde dingen kunnen beslissen of aansturen. Een van de redenen waarom computerspelen zo aanslaan.

We hebben het hier over het geven van complimenten ter versterking van het zelfbeeld, niet als beloning om gewenst gedrag te stimuleren. In dat geval zou je complimenten het best intermitterend, dus zo nu en dan moeten geven voor maximaal effect.

Pesten

Dat pesten van alle tijden is, mag niet leiden tot passiviteit ten aanzien van pestgedrag. De gevolgen van pestgedrag zijn te ingrijpend om te negeren.

De individuele leerkracht kan veel doen om te voorkomen dat een voedingsbodemp voor pesten ontstaat. Kinderen zijn gevoelig voor het geweldloze rolmodel dat een leerkracht kan zijn.

Alleen in een veilige omgeving kunnen mensen leren. Het inzicht in en de aanpak van pesten en de gevolgen die dit heeft voor betrokkenen en de veiligheid op scholen staat al jaren hoog op de agenda.

In elke klas geeft ongeveer één op de zes aan ooit gepest te zijn (in het SBO is dit aantal zelfs hoger), maar ook geeft een groot deel aan zelf weleens gepest te hebben.

In het ter sprake brengen van pesten in de klas is het belangrijk om het dader- en slachtofferdenken los te laten. Dat wil zeggen dat we ons moeten realiseren dat elk kind (maar ook de leerkracht) een rol speelt in het ontstaan en in stand houden van pesten. De pester (of liever het gedrag van de pester) dient inderdaad aangepakt te worden maar niet los van de anderen in de groep.

Het mag duidelijk zijn dat wanneer het pestprobleem zich al langer voordoet, het ook lastiger is om ingesleten patronen te doorbreken. Deze les wil op algemeen niveau pesten preventief ter sprake brengen. Voor een curatieve aanpak van een pestprobleem is een meer specifieke interventie geïndiceerd.

Let op: de bespreking van dit onderwerp kan bij kinderen een onverwachte reactie losmaken. Kinderen kunnen ineens dichtslaan, beginnen te huilen of weerstand vertonen. Het gaat dan over het algemeen om kinderen met eigen pestervaringen in het verleden. Ook gebeurt het wel dat een sluimerend probleem aan de oppervlakte komt doordat er gelegenheid geboden wordt. Mocht je een dergelijke reactie signaleren, dan is het zaak om het kind de kans te geven zijn/haar hart te luchten, eventueel buiten de groep. Verder is het aan te raden om de reacties waar je vraagtekens bij hebt of die anderszins opvallen te delen met collega's (ib'er, contact/vertrouwenspersoon). Ook kun je contact opnemen met de trainers voor advies.

Meer weten over dit onderwerp

Zie literatuurlijst en aanbevolen sites.

Kindermishandeling

Ondanks de waardevolle inzet van allerlei instanties is kindermishandeling nog steeds niet uitgebannen uit onze samenleving. Vormen van kindermishandeling komen in alle lagen van de bevolking voor en het is dan ook een illusie om te denken dat dit juist op deze ene school, deze ene klas niet het geval zou zijn. Schattingen gaan uit van 50.000 gevallen per jaar en elk jaar vallen er ongeveer 50 doden te betreuren als gevolg van kindermishandeling (0-18 jarigen).

Kindermishandeling komt in allerlei vormen voor maar ook in combinaties.

Verwaarlozing

Opvoeders kijken niet om naar het kind, geven het kind niet de zorg waar het recht op heeft. Affectieve verwaarlozing maar ook het onthouden van gezonde voeding, rust, hygiënische omstandigheden.

Fysieke mishandeling

Aan een kind wordt doelbewust letsel of fysieke pijn toegebracht. Deze vorm is het meest zichtbaar en wordt dan ook vaak als eerste genoemd.

Psychische mishandeling

Deze vorm komt waarschijnlijk nog veel vaker voor. Denk aan de opvoeders die structureel een kind kleineren, uitschelden, intimideren, voor schut zetten.

Seksueel misbruik

Het meeste seksueel misbruik speelt zich af in de beslotenheid van gezin, familie of vereniging. Er is dan veelal sprake van een machtsverschil. Aanranding en verkrachting zijn opgenomen in het wetboek van strafrecht waarbij machtongelijkheid een verzwarende omstandigheid is.

Secondaire mishandeling

Het kind moet een geheim bewaren (bijvoorbeeld dat een familielid criminele activiteiten ontplooit) en/of het kind is getuige van zaken die niet passen bij de leeftijd en ontwikkeling (getuige van porno/ruzie).

Het onderwerp kindermishandeling kan in de training, soms zelfs onverwacht, aan de orde komen. De oefeningen maken de gevolgen van kindermishandeling soms zichtbaar. Het spreekt voor zich dat de leraar en de trainer hierop bedacht zijn en signalen die afwijken van het normale signaleren en met elkaar bespreken. In eerste instantie is de boodschap van de leraar en de trainer de volgende:

- Kindermishandeling kan stoppen als je erover praat met een volwassene die je vertrouwt.
- Wanneer iemand in die situatie zit, is dat nooit zijn/haar schuld!

Leerkracht en trainer hebben een signaleringsfunctie en een verwijzingsopdracht. Zij zijn niet getraind noch bevoegd om zelf in te grijpen. De klassieke fout om op eigen houtje een (al dan niet vermeende) mishandelaar aan te spreken leidt helaas nog steeds tot ongelukken. Wel is er een plicht tot melden waarbij de eerste stap altijd het delen van de zorgen is met de contact/vertrouwenspersonen, de ib'er en directie waarna advies ingewonnen moet worden bij het AMK.

Hoe herken je het?

Het herkennen van kindermishandeling is erg moeilijk. Kinderen die mishandeld worden, durven er vaak niet over te praten. Ze schamen zich, zijn bang dat hun ouders boos worden of ze denken dat niemand ze zal geloven. Sommige kinderen denken ook dat ze niet thuis mogen blijven wonen als ontdekt wordt dat het thuis niet goed gaat. Dat is jammer, want kinderen worden niet zomaar uit huis geplaatst. Het is belangrijk dat er wel over gepraat wordt. Daardoor krijgen kinderen en hun ouders eerder hulp en wordt het weer veilig en fijn thuis.

Checken en praten

Heb je als leerkracht een vermoeden dat iemand die jij kent wordt mishandeld of verwaarloosd? Bekijk de lijst hieronder en ontdek waar je op kunt letten. Maar let op: deze signalen zijn alleen een hulpmiddel en vormen geen bewijs! Het is hoogstens een vingerwijzing om in een bepaalde richting te denken.

Iemand kan bijvoorbeeld ook veel blauwe plekken hebben doordat hij/zij vaak stunts uithaalt met zijn skateboard. Of het kind praat weinig omdat hij/zij gewoon verlegen is.

Signalen bij verwaarlozing

Het kind...

- is in zichzelf gekeerd: niet spontaan, zoekt weinig contact met andere kinderen en vertelt uit zichzelf weinig over thuis;
- is juist overdreven vriendelijk naar iedereen en maakt gemakkelijk contact
- klaagt over buikpijn of hoofdpijn;
- is vaak heel erg moe en kan slecht opletten in de klas;
- is vaak niet gewassen en ruikt niet lekker;
- heeft vaak kleren aan die vies zijn, niet goed passen of te warm of te koud zijn;
- heeft vaak honger en krijgt geen eten en drinken mee naar school;
- is niet vaak blij maar somber;
- is vaak nerveus;
- heeft weinig zelfvertrouwen en denkt negatief over zichzelf;
- is bang om dingen fout te doen;
- heeft een onverzorgd gebit;
- blijft na schooltijd op school rondhangen;
- spreekt nooit bij hem/haar thuis met vrienden af.

Signalen bij fysieke mishandeling

De lijst van verwaarlozing geldt ook voor geweld, maar hierbij zijn nog een paar opvallende signalen meer.

Het kind...

- heeft vaak blauwe plekken op de wangen, buik, achterkant van de armen of billen;
- vertelt soms vreemde verhalen over hoe hij of zij aan de plekken is gekomen;
- wil niet meedoen met gym of zich niet omkleden waar anderen bij zijn;
- heeft regelmatig botbreuken;
- is vaak ziek of wordt thuis gehouden van school.

Signalen bij psychische mishandeling

Het kind...

- heeft buikpijn, hoofdpijn, last van hyperventilatie, plast nog in bed;
- is bang en onzeker;
- is teruggetrokken en somber;
- gebruikt scheldwoorden zoals 'stom kreng', 'stom kind', 'had ik je maar nooit gekregen'.

Signalen bij seksueel misbruik

Als leerkracht of trainer word je niet met alle signalen geconfronteerd. Een aantal wordt pas duidelijk bij lichamelijk onderzoek.

Het kind...

- vertelt zomaar dat iemand aan hem/haar heeft gezeten;
- 'vertelt' over seksueel misbruik door het te tekenen of na te spelen;
- heeft blauwe plekken of andere verwondingen rondom zijn/haar geslachtsdelen, of heeft daar jeuk;
- heeft pijn bij het lopen of zitten;
- beweegt houderig, om de benen stijf bij elkaar te houden;
- is bang voor bepaalde mensen of plekken; hij/zij wil bijvoorbeeld niet alleen gelaten worden met een oppas, huisvriend of familielid;
- vertoont seksueel gedrag dat niet bij de leeftijd past;
- maakt seksuele opmerkingen die niet bij de leeftijd passen;
- is bang om zich te verkleden, bijvoorbeeld bij gym;
- wil niet graag aangeraakt of geknuffeld worden;
- heeft slaapproblemen, is bang in het donker, heeft nachtmerries of is extreem bang voor monsters;
- vertelt over een geheim dat hij heeft met iemand maar wil niet vertellen waarover;
- heeft geen vertrouwen in volwassenen;
- heeft geen vertrouwen in zichzelf is wantrouwend en op zijn/haar hoede;
- heeft een negatief zelfbeeld;
- kan zich moeilijk concentreren;
- is vaak brutaal, agressief of overactief (vaker bij jongens);
- klapt dicht, raakt depressief (vaker bij meisjes).

Signalen bij secundaire mishandeling

Het kind...

- kan zich moeilijk concentreren op school;
- kan agressief zijn naar andere kinderen;
- maakt tekeningen over geweld of ruzie in huis;
- kan bang reageren en schrikt snel;
- reageert ineens anders op dingen, zijn/haar gedrag verandert.

Wat betreft de ouders/verzorgers is het belangrijk om de communicatie op gang te houden. Een constructieve houding is bij twijfels rondom de opvoeding thuis het best. Bij kindermishandeling ontbreekt het ouders/verzorgers vaak aan de mogelijkheid om zelfstandig uit het verkeerde patroon, uit de spiraal van steeds verdergaand gedrag te stappen. Hiervoor hebben zij gespecialiseerde hulp nodig zoals verschillende instanties in 's-Hertogenbosch die kunnen verzorgen (Oosterpoort, MEE, CJG, GGZ).

Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling

Sinds 1 juli 2013 zijn beroepskrachten verplicht een meldcode te gebruiken bij vermoedens van geweld in huiselijke kring. De 'Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling' helpt professionals goed te reageren bij signalen van geweld, bijvoorbeeld huisartsen, leerkrachten en medewerkers van jeugdinrichtingen.

Kijk verder op www.meldcode.nl

Groepsdruk

Leven in groepen en daarmee groepsvorming en groepsprocessen zijn inherent aan mens-zijn. Mensen zijn sociale wezens en vormen allerlei tijdelijke maar ook langdurige groepen. Wij, maar ook de kinderen in onze klassen, leven in groepen op grond van gezins- en familiebanden, op grond van culturele achtergrond en op grond van gezamenlijke interesse.

Ook de school en de klas vormt zo'n groep. Een kenmerk van de groep is groepsconformiteit. Om volwaardig lid van de groep te zijn, pas je je aan, aan de mores van de groep. Dit groepsdenken zorgt voor eenstemmigheid en zorgt ervoor dat de leerlingen in een klas zich werkelijk met elkaar begaan voelen. Groepsvorming en groepsgevoel zijn dus in principe positief. Een groep en de groepsnorm kan zo krachtig zijn dat negatief gedrag in de kiem gesmoord wordt, zonder dat daar een conflict voor nodig is.

Maar het groepsgevoel kan ook zo sterk worden, dat andere (afwijkende) meningen niet meer worden gehoord. Er ontstaat dan een ingroup en een outgroup, waarbij de outgroup steeds verder verwijderd raakt van de populaire ingroup.

De drang om bij de populairdere ingroup te horen kan zo groot zijn dat kinderen afwijkend gedrag gaan vertonen en zelfs risico's gaan nemen. Denk aan het voorbeeld waarbij een kind op de uitkijk gaat staan in de supermarkt, om leeftijdgenoten de gelegenheid te geven iets te stelen.

De invloed en daarmee de druk die uitgaat van leeftijdgenoten is soms groter dan de invloed van een volwassene.

Groepsdruk speelt ook een dubieuze rol tijdens onze lessen: ongemerkt zullen er kinderen zijn die vinden dat zij, net als de anderen, ook dingen moeten durven (zoals meedoen aan bepaalde oefeningen). Groepsdruk is bespreekbaar te maken door expliciet te vragen naar het gevoel. We spreken dan over het Ja-Nee-Twijfelgevoel.

Meer weten?

De termen groepsvorming en groepsproces duiden er al op dat er geen sprake is van statische niveaus of stadia in groepen. Een groep is steeds in beweging. Toch hebben verschillende schrijvers geprobeerd om stadia te beschrijven. Google maar eens op Tuckman en zijn begrippen: 'forming', 'norming', 'storming' en 'performing'.

Ook J. Remmerswaal heeft veel geschreven over groepsdynamica.

Om een indruk te krijgen van de negatieve effecten van groepsdruk en de sterke neiging tot conformeren aan de norm zijn de experimenten van de sociaal-psychologen Milgram, Asch en Lombardo interessant.

De rol van de groep in pesten wordt tegenwoordig serieus genomen, zoals ook blijkt in programma's als Rots en Water, Meidenvenijn en KiVa.

Stoeispelen WISH

Stoeispelen staan al heel lang op het programma van de gymdocent. Zeker sinds de groei van judo als recreatiesport hebben allerlei stoeivormen hun weg naar het onderwijs gevonden.

Juist ook voor een kind dat moeite heeft met lichaams- en emotionele beheersing is stoeien een waardevolle psychofysieke aanvulling. Het verschil tussen een oefening voor louter plezier en een psychofysieke oefening zit vooral in de verwerking en nabespreking. Voorbeelden van stoeispelen zijn te vinden in materiaal van de judobond, maar ook in de verschillende leergangen voor het bewegingsonderwijs van de basisschool.

Leerdoelen

Stoeien, maar ook vechtsporten als schoudertikkertje hebben verschillende doelen die de weerbaarheid vergroten:

- het kunnen aanvoelen en respecteren van grenzen;
- het leren omgaan met aanraking;
- het leren schakelen tussen actie en rust, het leren doseren van energie;
- het kunnen omgaan met afspraken en regels;
- het kunnen omgaan met een scheidsrechter en het accepteren van beslissingen;
- het kunnen omgaan met winst en verlies;
- het op een positieve manier ervaren en waarderen van vechtlust;
- het kunnen uitoefenen van controle onder druk;
- het ervaren van de voor en nadelen van meegaan in de beweging en tegenwerken.

Hoogstzelden loopt stoeien uit de hand, mits de leraar als scheidsrechter bijstuurt waar nodig. Als de controle verloren wordt, kan hij/zij het spel stilleggen om kort te bespreken wat er gebeurt.

Instructie

Bij de instructie van de verschillende werkvormen is het echt niet nodig om alles op te sommen wat niet mag. Leerlingen weten zelf prima wat eervol stoeien is.

Voorbeeld van een effectieve instructie: 'Je probeert elkaar op de rug te krijgen en daar te houden tot ik stop zeg of totdat de ander stop zegt. Als stop gezegd wordt, laat je natuurlijk gelijk los. Je blijft op je knieën, je mag niet gaan staan. Voor de veiligheid pakken we elkaar niet om het hoofd. Schoenen gaan uit, sieraden af'.

Zeker als je een eerste keer gaat stoeien met een groep is het aan te raden om steeds maar één tweetal tegelijk te laten stoeien. De rest zit dan, ook voor de veiligheid, om de dikke mat heen. Het kijken naar elkaars acties bevordert positieve groepsvorming. Leerlingen hebben soms de neiging om elkaar luidkeels aan te moedigen. Als dit gebeurt, is het handig om het effect hiervan op de deelnemers uit te leggen. Er is vaak adrenaline en druk genoeg. De extra aanmoedigingen kunnen dan voor een ongewenste trigger bij de stoeienden zorgen.

Zomaar stoeivormen aanbieden aan kinderen met een gebrekkige agressieregulatie is ongewenst. De kinderen moeten zich veilig kunnen voelen om met iedereen te kunnen stoeien. Zeker met toeschouwers erbij is de ervaring dat degene die stoeit zich ook blootgeeft. Zij laten zien wat zij in huis hebben, waar zij bang voor zijn, waar ze sterk in zijn en waar hun zwakte ligt.

Er zullen enkele kinderen zijn die (nog) niet kunnen stoeien. Zij hebben teveel moeite met het veilig doseren en kanaliseren van kracht. Natuurlijk mogen kinderen ook in deze les passen.

Behalve de afspraak dat elke deelnemer aan het stoeispiel 'stop' kan roepen om het spel stil te leggen, is het ook mogelijk om een time-out afspraak te maken.

In de time-out kan het volgende besproken worden: hoe het spel tot nog toe verloopt, of de regels aangescherpt moeten worden, of er tactische tips nodig zijn, hoe de kinderen zich voelen.

Partnerkeus

Het verdient aanbeveling om, zeker bij de eerste vormen, de kinderen zelf hun partner te laten kiezen, zodat ze de kans krijgen om iemand te kiezen waarbij ze zich veilig voelen. Toch is het belangrijk om tijdens stoeispelen in een later stadium te wisselen.

Hoewel er een opbouw van lichamen contact in de spelvormen is, moeten we er toch op bedacht zijn dat sommige kinderen heel emotioneel kunnen reageren. Met name de kinderen die vervelende of zelfs ernstige ervaringen hebben opgedaan met seksuele intimidatie kunnen problemen krijgen bij die onderdelen waarbij het lichamen contact dominant naar voren komt. Geef het kind de ruimte die het nodig heeft en respecteer een weigering om mee te doen.

Signalen bespreek je met de groepsleerkracht, de contact/vertrouwenspersoon of de intern begeleider.

Opbouw

Een goede opbouw in de stoeivormen die je hanteert, gaat steeds uit van de volgende didactische principes:

- van makkelijk naar moeilijk
- van weinig lichamen contact naar meer contact
- van alleen naar samen
- van enkelvoudig naar meervoudig
- van langzaam naar snel
- van veel steun naar minder steun
- van stapsgewijs naar vloeiend
- van statisch naar dynamisch
- van weinig naar meer
- van veel structuur naar vrijere vormen

Verschillende stoeispelen

Hieronder volgt een opsomming van verschillende stoeispelen, zoveel mogelijk gerangschikt naar opbouw in lichamen contact. We oefenen, zeker bij de vormen waarbij we op de knieën zitten, op een zachte ondergrond.

- Chinees kleven (oefening uit Rots en Water).
- Staand, aan de polsen over een lijn trekken.
- Staand elkaar tegen de schouders wegduwen.
- Staand stokworstelen, samen pak je een stok vast, je probeert de stok te ontfutselen aan de ander.
- Op de knieën, bij elkaar een lintje afpakken, achter uit de broeksband.
- Op de knieën probeer je bij de ander een petje af te pakken.
- Bij de ander proberen een bal af te pakken, variatie: twee en drie ballen.
- Bij de ander proberen een sok uit te trekken.
- De ander die op zijn buik of rug ligt probeer je weg te rollen, of om te draaien.
- Worstelen op de knieën op de dikke mat, als variatie ook eens twee tegen één!

Wanneer je groep eraan toe is, kun je de stoeiles uitbreiden met een enkele houdgreep of kanteltechniek. Als je de vaardigheid hiertoe zelf niet beheerst, is het verstandig maar ook leuk om dit onderdeel voort te zetten met de vakdocent gym, als dat kan. Ook zijn er verschillende judoscholen in de omgeving die graag (ook ter promotie van hun sport) een demonstratieles geven.

Massage spelvormen WISH

Eeuwenlang weten we al dat aanraking goed is en dat je door regelmatige aanraking een gezonder en gelukkiger mens wordt.

Voor mensen is aanraking van vitaal belang voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Experimenten met primaten hebben aangetoond dat dieren die van aanraking zijn verstoken, zich eenzaam en geïsoleerd voelen. Dit leidt tot angst, depressiviteit, een trage ontwikkeling en een verminderd realiteitsbesef.

Uit onderzoek is gebleken dat de agressiviteit en pestgedrag bij kinderen die elkaar respectvol leren aanraken, daalt. Masseren heeft een positieve uitwerking op de onderlinge band die kinderen met elkaar hebben.

Aanraking is ook een natuurlijk respons op pijn en genezing: een kind wrijft op zijn bulten en kneuzingen.

Sympathie, geruststelling en troost worden overgebracht door vasthouden en strelen. De kracht, de taal van het hart, wordt vertaald door de handen.

Veiligheid

Aanraken en dus ook masseren is het overdragen van energie.

De masseur geeft en degene die gemasseerd wordt, ontvangt.

Wanneer je met kinderen gaat masseren, zorg dan voor een veilige, vertrouwde omgeving. Kies daarbij een rustige, schone ruimte.

Het is belangrijk dat de relatie tussen de kinderen niet verstoord is door gevoelens van woede, macht of angst. Niet elk kind wil door een ander kind gemasseerd worden. Ook hier geldt dat het kind dit mag aangeven en dat dit gerespecteerd wordt.

De massages zijn laagdrempelig en gemakkelijk door kleding te voelen. Bij deze massages is er geen huid op huid contact.

Begroeten

Vooraf aan de massage is er even een stil moment waarin de masseur degene die gemasseerd gaat worden in gedachte een goede massage toewenst.

Na afloop bedankt degene die gemasseerd is de masseur.

Een aantal korte massagevormen om te doen met kinderen:

- Ballenmassage (liefst liggend op de grond, eventueel zittend)

Neem verschillende ballen uit de gymzaal. Basketball, softbal, tennisbal, volleybal et cetera. Laat de kinderen elkaar daarmee over hun rug rollen. Er is bij deze massage geen hand op lichaam contact. Je kunt eerst met verschillende ballen rollen en daarna wisselen van plaats. Wanneer er voldoende vertrouwen en veiligheid is, kun je ook met de ballen over de benen en voeten rollen.

Let erop dat er op de hoofden niet wordt gerold. Dit kan pijnlijk zijn.

- Rug tegen rug (staand)

Laat twee kinderen met hun rug tegen elkaar staan. 'Plak' ze vast aan elkaar. We gaan nu samen bewegen, staand. Maak afspraken met elkaar en beweeg van links naar rechts en van voor naar achter.

Kijk of je samen kunt gaan zitten en weer opstaan zonder elkaar los te laten.

- Rug tegen rug (zittend)

Twee kinderen zitten, een in kleermakerszit, de ander op zijn/haar knieën. Ruggen zijn weer tegen elkaar 'geplakt'. Beweeg nu samen voorzichtig van voor naar achter en blijf even liggen. Wissel van zithouding.

- Schoolbord (tweetal zittend)

Ga als tweetal achter elkaar zitten. Degene die voorop zit, is het schoolbord. Er wordt iets op het bord getekend of geschreven (met de vingers tekenen). Raad maar wat er staat getekend, welke letter of welk woord. Veeg het bord helemaal schoon, beide handen cirkelen over de rug.

- Weerbericht (zittend)

Twee kinderen zitten achter elkaar en gaan het weerbericht 'vertellen' op elkaars rug. Teken de zon met veel stralen, zachte wolken. Miezerige regen, zacht tikkend met vingers, hardere regen en hagel, iets harder tikkend met de vingers. Het dondert en stormt, beide handen wrijven over de hele rug. Eindig met het droogmaken van de rug door de rug van boven naar beneden af te strijken. Beide handen bewegen vanaf de schouders naar beneden. Sla de handen 'af'.

- Behang (zittend)

Twee kinderen gaan samen behangen. Het behang wordt uitgerold (strijkende beweging over de rug). Behangplaksel erop smeren (handen cirkelen). Behang op de muur plakken (handen drukken). Behang wordt glad gestreken (strijken).

- Pannenkoeken bakken (zittend)

Beslag maken in een ronde kom (tekenen met vingers). Bloem toevoegen, melk en eieren met handen in de kom wrijven. Roeren en daarna boter in de pan laten smelten. Strijkende beweging over de rug. Beslag toevoegen en de pannenkoek bakken. Met beide handen op de rug een pakkende beweging maken en de handen vlak weer neerzetten (omdraaien). Poedersuiker strooien (lichte beweging met vingers). Oprollen en in stukjes snijden (zijkant hand van boven naar beneden bewegen).

- Auto wassen (voorover zitten op de knieën, hoofd naar de grond)

De auto moet worden gewassen. De auto wordt nat gemaakt (sprenkelend met vingers over de rug). Inzepen met autoshampoo (met vlakke hand cirkelen). Schoonsoelen (afstrijken). Drogen (blazen). Boenen (handen cirkelen hele rug).