

©Nederlandse vertaling: Stichting **daimoon**, Roermond 2011
Oorspronkelijke titel: *The Compassionate Classroom, Relationship Based Teaching and Learning*
Vertaling: Harald Borjans
Tekstbewerking: Renate Wilms & Monie Doodeman
Omslagontwerp: Frogdesign2
Foto: iStockPhoto
Illustratie: Jakhals & Giraf: Sjeng Schupp
Met toestemming overgenomen uit: De giraf en de jakhals in ons, Justine Mol, Uitgeverij SWP
Boekverzorging: PostMasters Roermond
ISBN: 978-9-081674-51-5

© 2011 Stichting **daimoon** - bewust communiceren & vernieuwend denken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt. In enige vorm of wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën van deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men daarvoor de wettelijke verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht.*

*Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot stichting **daimoon** - Roermond te wenden.*

2^e

Vertaling van: **The Compassionate Classroom door Sura Hart & Victoria Kindle Hodson, ISBN: 9781892005069 / 1892005069,**

Copyright © **Herfst 2004** door PuddleDancer Press. Alle rechten voorbehouden. Gebruikt met toestemming. Meer informatie over Nonviolent Communication ^(TM) vindt u bij the Center for Nonviolent Communication op: www.cnvc.org.

Verdere informatie over Nonviolent Communication:

Center for Nonviolent Communication (CNVC)

5600-A San Francisco Rd NE Suite A

Albuquerque, NM 87109 USA

Website: www.cnvc.org

Email: cnvc@CNVC.org

Telefoon VS Hoofdkantoor: 1-505-244-4041

Compassie is niet iets statisch, noch is het een doel op zich. Het is ook geen vak dat geleerd kan worden. Compassie is een manier van in verbinding zijn - van handelen en communiceren. Wel bestaan er bepaalde methoden die kunnen helpen deze manier van zijn te cultiveren. Geweldloze Communicatie is daarvoor naar ons idee de meest praktische en sterkste methode.

Sura Hart and Victoria Kindle Hodson

Inhoud	
Beste leerkracht,	4
Voorwoord	5
Waardering: Luisteren naar leerkrachten	8
Deel I: Verbindend lesgeven en leren	11
Inleiding deel I	12
Hoofdstuk 1: Veiligheid en vertrouwen creëren	13
Veiligheid voor alles	14
Hoofdstuk 2: Relaties in de klas	18
1. De relatie van de leerkracht met zichzelf	19
2. De relatie tussen leerkracht en leerling	20
3. Het contact tussen leerlingen onderling	22
4. De relatie van de leerling met het leerproces	25
Deel II: Een veilige klas in de praktijk	30
Inleiding deel II	31
Hoofdstuk 3: Herontdek je gevende en ontvangende aard	32
Een overzicht van de vijf stellingen en hun hoofdpunten	33
Stelling 1: van nature zijn we allemaal gevers	34
Stelling 2: we kunnen geven en ontvangen om de meeste behoeften van iedereen te vervullen	36
Stelling 3: door behoeften te vervullen kan de keuze hoe wij denken, luisteren, praten en doen groeien	41
Stelling 4: wij kunnen voortdurend nieuwe manieren leren om behoeften te vervullen	44
Stelling 5: door aandacht te geven aan behoeften kunnen wij conflicten voorkomen, verminderen en oplossen	47
Hoofdstuk 4: De taal van geven en ontvangen opnieuw leren	53
Giraffetaal	55
De communicatiestroom	61
Stap 1: Waarnemen	64
Stap 2: Gevoelens	65
Stap 3: Behoeften	69
Stap 4: Verzoeken	71
Luisteren naar uzelf: zelfempathie	74
Empathie: luisteren naar anderen	75

Hoofdstuk 5: Vaardigheden ontwikkelen door activiteiten en spel	87
Waarnemen	90
Luister! Luister! Luister!	90
Interpretatie of waarneming?	91
Boswandeling	95
Onderzoekteam	96
Gelukskoekjes	99
Gevoelens	100
Boek met gevoelens	100
Gevoelsbladeren	101
E/motie driehoek	102
Drie kleine woorden	104
Hoofden omhoog - Zeven Opstaan	106
Behoeften	107
Schatkist	107
Collage van behoeften	108
Plezier voor jou	109
Kaarten van plezier	110
Ketting van verbondenheid	111
Hele model	112
Puzzelspel	112
Verhalen	113
Luisteren	115
De vier oren	115
Welke oren draag je?	117
Empathie rollenspel	120
Boosheid	122
Rode vlaggen	122
Waar is de boosheid?	123
Boosheidsthermometer	124
Boosheid vertalen naar gevoelens en behoeften	126
Dagelijkse Giraf	128
De communicatiebuis	128
Rollenspel	129
Bemiddelen	130
Klassenreglement gezamenlijk opstellen	132
De kaartenshow	133
Raad	136
Girafkaarten	137

Deel III: Handleiding voor het samenstellen van een lesrooster	139
Inleiding deel III	140
Lesroostersuggesties	141
APPENDIX.....	144
Aanvullende informatie	145
Over de auteurs	147
De Veilige Klas hulpmiddelen	149

Voorbeeld

Beste leerkracht,

Vraagt u zich regelmatig af waarom leerlingen niet goed opletten in de klas, waarom ze elkaar pesten en waarom ze hun huiswerk niet (altijd) maken?

In ***De veilige klas - Inspireren en leren*** - leest u allereerst waar dit gedrag vandaan komt, hoe u hiermee om kunt gaan en hoe u dit kunt voorkomen. Met de informatie en de oefeningen uit dit boek creëert u een veilige sfeer in de klas, met toegewijde en betrokken leerlingen.

Dit werkboek kunt u gebruiken als handleiding bij:

- het observeren van de vier soorten relaties in uw klas,
- het bepalen of uw klas een veilige sfeer biedt,
- het motiveren van uw leerlingen, zonder straffen of belonen,
- het herkennen van uitdagend gedrag, pesten en achterblijvende leerprestaties als symptomen met een diepere oorzaak,
- het communiceren vol vertrouwen, zonder angst,
- het benutten van de aangeboren leergierigheid van uw leerlingen.

Gebruik de oefeningen en spellen uit het werkboek om uw leerlingen te ondersteunen,

- hoe ze conflicten kunnen oplossen,
- samen te werken met wederzijds respect en begrip voor elkaar
- en hoe ze zelf verantwoordelijkheid kunnen nemen voor wat ze leren.

Wij hopen dat ***De veilige klas*** u inspireert bij het lesgeven en leren.

Veel succes!

Sura & Victoria

Oefeningen en spelletjes

Waarnemen

Luister! Luister! Luister!	90
Interpretatie of waarneming	91
Boswandeling	95
Detective teams	96
Gelukskoekjes	99

Gevoelens

Boek van gevoelens	100
Gevoelsbladeren	101
E/motie driehoek	102
Drie kleine woorden	103
Hoofden omhoog - Zeven Opstaan	106

Behoeften

Schatkisten	107
Collage van behoeften	108
Plezier voor jou	109
Kaarten van plezier	110
Ketting van 'verbondenheid'	111

Hele model

Aanpassen	112
Verhalen	113

Luisteren

Vier oren	115
Welke oren draag je?	117
Empathie rollenspel	120

Boosheid

Rode vlaggen	122
Waar is de boosheid	123
Thermometer van boosheid	124
Boosheid vertalen naar gevoelens en behoeften	126

Dagelijkse giraffe

De communicatiebuis	128
Rollenspel	129
Bemiddelen	130
Klas reglement gezamenlijk opstellen	132
Het kaartspel	133
Raad	136
Giraf van waardering	137

Waarnemen

Luister! Luister! Luister!

Doelstelling	Het luistervermogen verhogen
Oefening	Interactief spel met gebruik van geluid
Groepsgrootte/duur	Hele klas / ruim 10 minuten
Materialen	Ritmische geluidsinstrumenten, blikken gevuld met bonen, of opgenomen geluiden.

Voorbeelden van activiteiten:

- Toon de ritmische instrumenten en/of andere muziekinstrumenten. Vraag de leerlingen hun ogen te sluiten, terwijl een persoon elk instrument bespeelt of laat horen. De andere leerlingen proberen te raden welk instrument er bespeeld wordt. Als ze het niet exact kunnen achterhalen, help hen dan door het geven van 'hints'. Zeg bijvoorbeeld: het instrument is groter, het is een snaarinstrument, zonder de woorden of het begrip 'goed' of 'fout' te gebruiken.
- * Maak klappende of knippende geluiden met uw handen of vingers. Vraag uw leerlingen de ritmische geluiden, die ze horen te herhalen. De leerlingen kunnen dan om de beurt hun eigen ritme bedenken dat de anderen dan proberen te herhalen.
- * Geluidspotten: gebruik identieke glazen potten met deksels en vul ieder met een verschillende hoeveelheid bonen. Blinddoek de leerlingen en laat ze de glazen potten sorteren op volgorde van toonhoogte, bijvoorbeeld van hoog naar laag of hard en zacht.
- * Speel een cd met herkenbare en minder herkenbare geluiden af, stop na het afspelen van elk geluid de cd-speler en laat de leerlingen raden welk geluid ze denken gehoord te hebben. Toon eerder waardering voor de grote verscheidenheid aan oplossingen, dan voor het zoeken naar het 'juiste' geluid.
- * Ga naar een willekeurige plek in school, een hoek van de speelplaats enz. en laat de kinderen hun ogen sluiten en luisteren. Keer vervolgens terug naar de klas en vraag hen te vertellen wat ze hebben gehoord.
- * Laat leerlingen van geluiden die ze hebben gehoord gedichten of verhalen maken. Denk aan zomer- of herfstgeluiden, geluiden in de klas, keukengeluiden.

Gevoelens

Boek met gevoelens

Doelstelling	Het herkennen dat iedereen gevoelens heeft en dat mensen bij identieke gebeurtenissen verschillende gevoelens kunnen beleven.
Oefening	Schrijven en tekenen
Groepsgrootte	Willekeurig
Ruimte/duur	Tafels om te schrijven en tekenen / ruim 20 minuten
Materiaal	Vellen papier voor het samenstellen van een boek, potloden, pennen of viltstiften, materiaal voor het maken van omslagen (karton, gekleurde vellen papier, cadeaupapier, behang enzovoort).

Aanwijzingen:

- Vraag de leerlingen - in grote of kleine groepen - zich een gebeurtenis te herinneren, waarbij ze bang waren.
Suggestie: een spannend verhaal voorlezen of 'enge' plaatjes laten zien, kan een extra impuls geven om deze gevoelens op te roepen.
- Vraag iedere leerling een tekening te maken van zijn eigen situatie.
- Bundel de afzonderlijke tekeningen tot een boek met als titel:
Ik ben bang als...

Variaties en toevoegingen:

Stel andere boeken samen met titels zoals: *Ik voel mij vredig als...*, *Ik voel me gefrustreerd als...*, *Ik ben nieuwsgierig als...* enzovoort.

Voor de hele groep. Vraag aan iedere leerling aan welk gevoel of welke situatie hij vorm willen geven (bijvoorbeeld door te tekenen, schilderen of kleien). Bundel de afzonderlijke tekeningen of (foto's van) voorwerpen tot een boek of een tentoonstelling met bijvoorbeeld de titel: *Wij hebben allemaal gevoelens.*

Behoeften

Schatkist

Doelstelling	Het identificeren en herkennen van het belang van waarden en behoeften
Oefening	Knutselen en schrijven
Groepsgrootte	Groepen van 5-15
Ruimte/duur	Klas / 30 minuten
Materiaal	Gekleurd papier gesneden in de vorm van juwelen, een envelop (schatkist) voor elke leerling, lijm, glitter, pennen, folie

Aanwijzingen:

1. Start de activiteit door leerlingen te vragen wanneer zij het meeste plezier beleven of wat hen blij of tevreden maakt. Schrijf die antwoorden op het bord. Om het denken te stimuleren vraag aan de leerlingen wat zij waarderen aan vriendschappen, aan henzelf, aan de natuur, aan school, aan thuis, aan vrije tijd, aan het leven.
2. Stel voor dat onze behoeften en waarden, op waardevolle juwelen in ons leven lijken.
3. Vraag hen nu om op de papieren juwelen te schrijven wat zij waardevol vinden.
4. Geef elke leerling een envelop die ze als een schatkist kunnen versieren om hun juwelen in op te bergen.
5. Vraag om vrijwilligers die in een grote groep of in kleinere groepen, hun juwelen willen delen.

Optie: probeer voor de hele klas gemeenschappelijke behoeften en waarden te achterhalen en maak hiervan een klassikaal kunstwerk om later te exposeren.

Boosheid

Waar is de boosheid?

Doelstelling	Het besef om boosheid te herkennen vergroten en hoe die zich in het lichaam uit. Het vermogen om met boosheid om te gaan vergroten
Oefening	Zelfbewustzijn en het in kaart brengen.
Groepsgrootte	Hele klas
Ruimte/duur	Ruimte om een cirkel te vormen en te kleuren / ruim 20 minuten
Materiaal	Vel papier (A4) met daarop een tekening van het menselijk lichaam (een exemplaar per deelnemer)

Aanwijzingen:

1. De leerlingen staan of zitten in een cirkel. De leerkracht zegt: "Let een paar minuten aandachtig op je ademhaling. Wat valt je op?" Duur 1-3 minuten.
2. "Denk aan een situatie waarin je boos was. Sluit je ogen. Roep nu de plek, de mensen en redenen op, waarom je boos was. Voel nu hoe je lichaam hierop reageert."
3. "Doe nu je ogen weer open en deel - als je dat wilt - je ervaringen met ons."
Mogelijke waarnemingen: versnelde hartslag, warme gloed in je gezicht, ogen samenknijpen, verharding in de buurt van je maag, handen tot vuisten ballen, kaken verstrakken, onrustig voelen, dwang om snel tot actie over te gaan.
4. Nodig iedereen uit om op de tekening aan te geven wat ze voelden en waar ze dat voelden. De leerlingen kunnen hiervoor elke kleur en vorm gebruiken.
5. Deel de tekeningen met elkaar.

De auteurs



Sura Hart en Victoria Kindle Hodson zijn co-auteurs van *The-No-Fault Classroom* en *Respectful Parents, Respectful Kids: 7 Keys to Turn Family Conflict into Co-operation*. Zij beschikken samen over 45 jaar aan ervaring bij het lesgeven aan jongeren, leerkrachten, bestuurders en ouders van schoolgemeenschappen. Als medeoprichters van Kindle-Hart Communication™, hebben Sura en Victoria in meer dan twintig jaar workshops ontwikkeld en aan ouders en leerkrachten gegeven.

Sura Hart is een internationaal erkende en gecertificeerde trainer voor Geweldloze Communicatie, ontwikkelt en geeft trainingen aan leerlingen, ouders, leerkrachten en schoolbestuurders. Zij was zelf leerkracht en heeft met 'probleem'-jongeren gewerkt, creëert en verzorgt programma's in leiderschap, effectieve communicatie, veilige seks en conflicthantering.



Victoria Kindle Hodson behaalde meerdere titels in het onderwijs en de psychologie en was leerkracht aan openbare en particuliere scholen. Zij is mededirecteur van *the LearningSuccess Institute* in Ventura Californië, waar leerkrachten, schoolbestuurders, therapeuten en ouders vaardigheden in begeleiding leren. Ze is samen met Mariaemma Willis co-auteur van het boek *Discover Your Child's Learning Style*. Victoria leidt momenteel initiatieven om Geweldloze Communicatie en de principes en praktijken van LearningSuccess in scholen over de Verenigde Staten en Canada in te voeren.

Meer informatie over hun werk en initiatieven vindt u op www.k-hcommunication.com.

De Veilige Klas hulpmiddelen

Voorbeeld

CONTACT-KIT

Combineer de
werkvormen en verrijk
door te oefenen je communicatie

Ben je ook zo geïnspireerd geraakt door 'de veilige klas' van Sura Hart en Victoria Kindle Hodson? Door het werk van Marshall Rosenberg over geweldloze communicatie? Door Ike Lasater en zijn boek 'Woorden die werken' of door 'Egostrippen' van Rick van Asperen? Ben je nu op zoek naar praktische hulpmiddelen waarmee je de aangereikte inzichten om kunt zetten in concrete vaardigheden? De Contact-(k)it biedt je deze praktische hulpmiddelen. De werkvormen richten zich op de volgende vier transformaties:

Van oordelen naar waarnemen

Van strategieën naar behoeften

Van gedachten naar gevoelens

Van eisen naar concrete verzoeken

De verschillende werkvormen kunnen je ondersteunen bij deze processen. Ook kun je ze, door ze te combineren, gebruiken om jezelf spelenderwijs te trainen in het formuleren van praktische zinnen waarmee je de communicatie tussen jou en anderen verrijkt.



Je kunt de Contact-(k)it bestellen via de website www.deveiligeklas.nl. Nog veel meer manieren waarop je de werkvormen kunt toepassen, vind je op www.egostrippen.nl. Hier kun je je ook inschrijven voor de training waarin je persoonlijk leert hoe je de Contact-(k)it kunt gebruiken. Daarnaast kun je op deze website met anderen delen hoe jij de werkvormen inzet.

Meer dan woorden:



Empathie en zelfkennis met de Gevoelsmonster®-Kaarten!



Wilt u

- met uw leerlingen aan het thema gevoelens werken?
- aan het begin van een groeps gesprek een prettige sfeer creëren?
- gesprekken over gevoelens vergemakkelijken?
- kinderen en jongeren de gelegenheid geven zich bewust te worden van hun eigen gevoelens en de gevoelens van anderen?

De Gevoelsmonster®-kaarten zijn een idee van Jutta Höch-Corona, een leerkracht uit Berlijn. Tijdens het project “Omgaan met gevoelens” in groep 4 van de Basisschool gebruikte ze de kaarten voor het eerst. Haar zoon, Christian Corona, heeft ze getekend. Sinds 2005 zijn ze als een set van 24 kaarten te koop, verpakt in een stevige box en met veel tips voor het gebruik. Ze zijn in drie formaten verkrijgbaar; Visitekaartje, Postkaart en A4 en ze zijn zeer geschikt voor gebruik individueel, aan tafel en in kleinere of grotere groepen. De kaarten hebben geen naam.



Laat u door de interpretaties van uw leerlingen verrassen.

Nieuw is een kleurboek, waarmee kinderen en jongeren de stripfiguren naar eigen inzicht kunnen inkleuren. Het kleurboek nodigt kinderen in een groep of thuis uit om hun gevoelens te uiten.



© Jutta Höch-Corona & Christian Corona

Bent u geïnteresseerd?

Kijk voor meer informatie en bestellingen op www.gevoelsmonsters.nl of op www.deveiligeklas.nl.

Ben je na het lezen van 'de veilige klas' op zoek naar spelmaterialen ter ondersteuning of uitbreiding van de lessen in het werkboek?

Earth Games selecteert en ontwikkelt spelmaterialen met een positieve invloed op gedrag en ontwikkeling. De materialen versterken de verbinding met jezelf, de ander, de aarde en de wereld om je heen.

Coöperatief spel

Earth Games is gespecialiseerd in Coöperatief spel. In Coöperatieve spellen, spelen de spelers mét elkaar in plaats van tegen elkaar. Er is een gezamenlijk doel en de spelers werken samen om dit doel te bereiken.

Inspirerend spelmateriaal bij 'De veilige klas':

De vertelBOOM

Deze 1 meter grote boom bestaat uit twee delen die eenvoudig in elkaar geschoven kan worden. In de takken zitten gaatjes om allerlei materialen aan te hangen. Mooi voor in de klas of in de aula, voor verhalen, toneelspel of in een speelhoek vertelBOOM, speelBOOM, verjaardagsBOOM, rouwBOOM, seizoenenBOOM, waarderingsBOOM, gevoelsBOOM, behoefteBOOM



GROK

GROK is een kaartspel dat woorden geeft aan gevoelens en behoeften en de communicatie verlevendigt en is gebaseerd op Geweldloos Communiceren van Marshall Rosenberg. GROK draagt bij aan het bewust worden van wat er in jezelf en je medespelers leeft aan gevoelens en behoeften. GROK bestaat uit 56 GEVOELkaarten en 56 BEHOEFTEKaarten. De 18 verschillende spellen variëren in moeilijkheid en kunnen door kinderen vanaf 8 jaar gespeeld worden.

Scholenpakket

In samenwerking met de mensen van De veilige klas ontwikkelde EarthGames speciaal voor scholen een scholenpakket van spellen, die het leren oefenen van de taal van Geweldloze Communicatie ondersteunen.

Workshops

In de Workshops van Earth Games staat het zelf ervaren en het leren inzetten van Coöperatief spel in de begeleiding van kinderen centraal.

De bovenstaande spelmaterialen zijn te bestellen via de website www.deveiligeklas.nl

Kijk voor meer informatie over het spelmateriaal en workshops over het gebruik hiervan op www.earthgames.nl

