

HET DEUGDENSPEL DOEBOEK

SPELENDERWIJS KARAKTER ONTWIKKELEN



Uitgeverij ACT on Virtues

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
Veelgestelde vragen	15
Waarom deugden?	13
Voor welke leeftijd is het?	13
Moet de hele school meedoen?	13
Is het een methode?	14
Wat is het dan wel?	14
Wat moet ik ervoor kunnen?	14
Hoe organiseer ik het?	14
Is de volgorde belangrijk?	15
Wat moet ik ervoor aanschaffen?	15
Waar vind ik de gratis downloads?	15
Hoe maak ik een begin?	15
Gedicht: ik droom	17
De deugden:	
• Assertiviteit	19
• Concentratie	37
• Humor	49
• Idealisme	63
• Kracht	77
• Liefde	93
• Respect	107
• Samenwerking	125
• Uitmuntendheid	143
• Vriendelijkheid	155
Nawoord	169
Andere uitgaven van Uitgeverij ACT on Virtues	170
Educatieve materialen	171
Extra ondersteuning	174
Verder lezen: interessante literatuur	175
Deugdenlijst	176

Inleiding

Het zou gemakkelijk moeten zijn

We gebruiken kwaliteiten, zoals doorzettingsvermogen, geduld en vriendelijkheid, elke dag en de hele dag door. Bij het opstaan, tijdens het ontbijt, onderweg naar school, in de klas, voor onszelf, bijvoorbeeld bij een taak of bij een klus, tijdens het leren en lesgeven. Maar ook onderling, tijdens een spel en in de omgang met elkaar.

Daarnaast doen zich thuis en in de klas talloze kansen voor om een deugd zoals behulpzaamheid of verdraagzaamheid te ontwikkelen. Dit geldt voor kinderen én voor volwassenen, allemaal hebben we leermomenten: de kansen om een deugd te ontwikkelen liggen voor onze neus. Kinderen opvoeden in morele waarden zou gemakkelijk moeten zijn.

En hier ligt ook het probleem. Iedereen beschikt over alle deugden, maar niet iedereen herkent ze als deugden: positieve eigenschappen die we bij elkaar kunnen waarderen en waarin we elkaar kunnen stimuleren. In de waan van alle dag staan we hier niet bij stil, want...

- ... we vinden het vanzelfsprekend om deugden in te zetten;
- ... we verwachten van kinderen dat ze deugden toepassen;
- ... we weten niet hoe we er aandacht aan kunnen besteden;
- ... we gunnen onszelf geen tijd om erbij stil te staan;
- ... we denken dat het te vroeg is, dat kinderen er nog te jong voor zijn;
- ... we denken dat het te laat is, dat pubers het stom zullen vinden.

Terwijl iedereen over alle deugden beschikt, en je ze gemakkelijk naar boven zou moeten kunnen halen, blijkt dat in de praktijk toch niet zo eenvoudig. Het is lastig om deugden op de voorgrond van de aandacht te krijgen. Om ze bij elkaar te zien en te horen. Om er tijd voor te maken en er aandacht aan te schenken.

Dus daar ga je. Op in de waan van de dag. Je holt van taak naar taak en voelt je geregeld net een politieagent. Het is vaak al een dilemma, om alles wat 'moet' met de kinderen voor elkaar te krijgen. Daardoor schiet de aandacht voor basisvaardigheden – zoals je deugden zou kunnen zien – er bij in. Terwijl dit juist zo fundamenteel en waardevol is om aan kinderen mee te geven. En eigenlijk ook het allerleukst, want als je kinderen echte aandacht schenkt, beleef je met hen de mooiste momenten.

Waar ben jij naar op zoek?

Misschien heb je, in een goed voornemen om kinderen positieve aandacht te geven, *Het Deugdenspel* al eens aangeschaft, maar is het er nog niet van gekomen om het te gebruiken.

Of misschien...

- ... doe je er te weinig mee;
- ... ben je op zoek naar voorbeelden en praktische werkvormen;
- ... ken je het onvoldoende om het handen en voeten te geven;
- ... lijkt het je waardevol om de deugden als thema's met je kinderen te doorlopen;
- ... wil je het wel toepassen, maar merk je bij jezelf nog wat weerstand;
- ... ben je bang dat het betuttelend of belerend overkomt;
- ... zou je het prominenter willen inzetten, maar zijn deugden nog erg abstract voor je;

- ... zoek je praktijkvoorbeelden;
- ... vergeet je in de praktijk er gericht iets mee te doen en kun je wel wat inspiratie gebruiken;
- ... zou je er meer een gewoonte van willen maken om er thuis of in je klas mee te werken;
- ... wil je het nog meer integreren in je lessen;
- ... werk je er elke week wel mee, maar vaak op dezelfde manier;
- ... ben je op zoek naar andere, frisse, nieuwe ideeën;
- ... heb je ooit een deugdencursus gevolgd, maar vind je het lastig om het levend te houden;
- ... of is het geheel nieuw voor je, en ben je vooral nieuwsgierig of het bij je past.

Hoe ga je aan de slag?

Daarvoor is dit *Deugdenspiel Doeboek*. Het bevat veel ideeën om op een speelse manier deugden onder de aandacht te brengen en te houden. Omdat meerdere leerkrachten, pedagogisch medewerkers en ouders aan dit boek hebben meegewerkt is de variatie groot. Want de één vindt het leuk om een spel te spelen, de ander houdt meer van filosofische gesprekken over deugden en een derde gaat liever creatief aan de slag. Het kan allemaal! Dit boek verleidt je óók om je eigen manieren een keer los te laten, zodat de kinderen ook via andere ervaringen deugden kunnen oppikken.

Het is voor het onderwijs bedacht, maar ook goed bruikbaar voor kindercoaches, gastouders, ouders en grootouders die bij het 'bewust opvoeden' een leidraad kunnen gebruiken. Als je *Het Deugdenspiel Doeboek* regelmatig gebruikt, komen – naast de tien deugden die centraal staan – zonder extra moeite heel veel andere deugden aan de orde, want deugden staan vaak niet op zichzelf. Bijvoorbeeld bij humor heb je ook te maken met respect en met tact.

*Deugden zijn praktische levensvaardigheden
die je overal kunt inzetten.*

Wat leren kinderen?

- Ze leren diverse deugden kennen: wat ze betekenen en hoe en wanneer je ze kunt inzetten.
- Ze leren hoe je deugden kunt combineren, bijvoorbeeld assertiviteit en respect.
- Ze leren hoe de wereld er zonder deugden uit ziet, en ze ervaren wat (hun) deugden bijdragen.
- Ze leren deugden in anderen te zien en hoe ze die kunnen waarderen.
- Aandacht voor deugden zet kinderen aan het denken: welke kwaliteit gaat me goed af en waarin kan ik groeien? Welke patronen zijn niet effectief?
- Ze leren dat iedereen uniek is, en dat je mag zijn wie je bent.
- Ze ontwikkelen een bewuste, pro-actieve levenshouding.
- Ze leren hoe je deugden in het leven kunt integreren, van het opstaan tot het slapengaan.
- Ze leren zelf nadenken hoe je vanuit je deugden bewuste (zuivere) keuzes kunt maken.
- Ze leren om tijd te nemen voor rust en reflectie; aandacht voor jezelf en elkaar.
- Ze leren over respect, verantwoordelijkheid, zelfvertrouwen en een heleboel andere deugden.

Assertiviteit

Sociale en emotionele ontwikkeling

Assertiviteit is een belangrijke eigenschap die bijdraagt aan emotionele en sociale ontwikkeling. De deugd houdt het midden tussen twee extremen: agressief en passief gedrag.

Kinderen bij wie de balans doorslaat naar agressief gedrag, geven prioriteit aan hun behoefte om hun zin te krijgen. Kinderen die zich passief gedragen, gaan mee in dingen die ze niet willen en kunnen zich bedreigd of onder druk gezet voelen. Assertieve kinderen komen voor zichzelf op zonder dat ze anderen beledigen of pijn doen. Met andere woorden, ze tonen kracht in plaats van macht.

Assertiviteit kan een lastige eigenschap zijn om te ontwikkelen. Onze cultuur neigt ernaar om assertief gedrag te belonen. 'Brutalen hebben de halve wereld'. Voor een leerkracht kan het moeilijk zijn grenzen te stellen aan extreem assertief gedrag. Passief gedrag valt vaak minder op. In dit hoofdstuk geven we je ideeën om kinderen te leren wat de deugd betekent en hoe ze die effectief kunnen inzetten.

Reflectievragen voor de leerkracht:

- Wat is jouw eerste associatie bij het woord 'assertiviteit'?
- Pas je de deugd gemakkelijk toe, of vind je dat best lastig?
- Hoe pas je assertiviteit toe naar je leerlingen, je collega's en ouders van leerlingen?
- Wanneer vind je het moeilijk om je assertiviteit te tonen?
- Wat kan aandacht voor assertiviteit voor jou en voor je klas betekenen?

Een leerkracht over assertiviteit:

In het nieuwe schooljaar wil ik met Het Deugdenspel aan de slag. Maar hoe pak je dat aan? Bovenaan de stapel ligt de deugdenkaart 'Assertiviteit'. Nee, besluit ik meteen, dat lijkt me geen fijne om mee te beginnen. Ik schud de kaarten en trek een willekeurige kaart. Welke denk je dat ik getrokken heb? Assertiviteit! Blijkbaar kan ik niet om deze deugd heen.

Ik lees de cartoon. Duidelijk zijn is zeker iets waar ik waarde aan hecht. Dat kun je ook beter maar meteen zijn, aan het begin van het nieuwe schooljaar. Ook de achterkant van het deugdenkaartje spreekt me aan. Vooruit. Het is best een leuke uitdaging! Laten we beginnen met assertiviteit.

Daar krijg ik geen spijt van. Ik projecteer het kaartje op het digiboord en nodig de kinderen uit om na te denken over de vraag 'Waar heb je dit jaar voor jezelf behoefte aan?' Deze vraag creëert onmiddellijk betrokkenheid. Een jongen, achterin de klas, geeft aan dat hij de tekst niet goed kan lezen. Ik nodig hem uit om voorin de klas te komen zitten: 'Als dat is wat je nodig hebt, je mag het aanbod ook afslaan, in beide gevallen laat je assertiviteit zien.' Er volgen nog wat plaatsverwisselingen, waarbij we ook grenzen aangeven. Uiteindelijk zit iedereen op zijn plek.

De volgende vraag die ik stel is: 'Wat hebben we van elkaar nodig om een fijne groep te creëren?' We bespreken met de deugdenposter bij de hand nog een paar deugden. Respect komt er ook bij: je mag zeggen wat je bedoelt, maar wel op een vriendelijke manier. 'Openheid' voeg ik zelf toe. 'Als iets niet voor je werkt, dan reken ik erop dat je het zegt en bedenken we samen een oplossing.' Iedereen gaat akkoord. Wat een super tof begin van het nieuwe schooljaar!

Leerkrachtgedrag

Wees je bewust van deze deugd. Spreek uit waar jij behoefte aan hebt. Laat zien hoe je vanuit rust en zelfvertrouwen voor jezelf opkomt en 'nee' durft te zeggen. In de manier waarop jij grenzen stelt en ruimte biedt, laat je kinderen zien hoe jij wilt dat ze met jou en met elkaar omgaan.

Wees alert op assertief gedrag. Ga voor jezelf na in welke situaties kinderen assertiviteit tonen. Bedenk wat je in deugdentaal tegen hen kunt zeggen.

Voorbeelden van deugdentaal:

- *'Jullie laten mij heel duidelijk weten dat jullie niet langer kunnen wachten. Daarmee laten jullie assertiviteit zien.'*
- *'Rosa geeft aan dat ze ook graag aan het spel wil meedoen. Daarmee laat ze assertiviteit zien. Hoe kunnen jullie haar inzet van assertiviteit belonen?'*
- *'Ik begrijp wat je (niet) wilt. Kun je een vriendelijke(re) en respectvolle manier bedenken om je assertiviteit te tonen?'*
- *'Ik waardeer je assertiviteit. Doordat je zo duidelijk zegt wat je behoefte is, kan ik daar goed rekening mee houden.'*

Waar heb je zin in?

Wat betekent assertiviteit? Hoe kun je de deugd aan kinderen uitleggen? Dat kan op vele manieren: via verhalen, spelletjes, liedjes en andere activiteiten of opdrachten. In dit hoofdstuk doen we je ideeën aan de hand. Je kunt onze suggesties naar eigen believen vereenvoudigen of juist uitbreiden, waarbij je rekening houdt met leeftijd, mogelijkheden en je voorkeur. Wat past bij jou(w klas) en waar heb jij zin in? Niks moet, alles mag. Dat is het leuke aan werken met deugden en de deugd assertiviteit nodigt je daartoe extra uit!

Introductie

Hoe maak je een begin? In de inleiding geven we hiervoor tips, maar met alle liefde delen we nog twee voorbeelden:

Jongere kinderen kun je zeggen: 'We gaan het hebben over opkomen voor jezelf. Met een moeilijk woord noemen we dat assertiviteit. Op het kaartje staan korte zinnen die hiermee te maken hebben (lees een paar voor). Daar gaan we mee oefenen via spelletjes, verhalen en andere opdrachten. Zo gaan we samen ontdekken wat assertiviteit betekent en wanneer deze eigenschap handig of nodig is.'

Oudere kinderen kun je vertellen dat je met hen aandacht wilt besteden aan positieve eigenschappen, zogenoemde deugden. Vertel dat in principe ieder kind en ook iedere volwassene alle deugden in zich heeft. Laat de deugdenposter zien en vraag welke eigenschappen kinderen in zichzelf herkennen. Welke herkennen ze in anderen? Welke eigenschap zouden ze willen ontwikkelen? Vertel dan dat de deugd van de maand assertiviteit is. Schrijf het woord op en vraag wie weet wat het betekent.

De deugd begrijpen

Lees samen de deugdenkaart en ga erover in gesprek:

- Welke zin(nen) begrijp je?
- Kun je daarbij een voorbeeld geven vanuit jezelf?
- Welke zin(nen) begrijp je niet, of niet goed?
- Zijn er kinderen die deze zin wel begrijpen en met een voorbeeld kunnen uitleggen wat ermee wordt bedoeld? Zo niet, leg de zin dan zelf uit met een concreet voorbeeld uit het leven van kinderen of volwassenen.
- Sluit het gesprek af met de vraag: is het voor iedereen duidelijk wat met assertiviteit wordt bedoeld?

Een ouder over assertiviteit:

Ik kreeg Het Deugdenspel cadeau via mijn vrijwilligerswerk: ik ben gastvrouw in de huiskamer van een buurtcentrum. Mijn dochter was pas vijf en gek op spelletjes. Ik maakte het doosje open en vroeg me af, wat kun je hier nou mee? Ik las het eerste kaartje over assertiviteit hardop voor. Het leek mij best moeilijk, maar mijn dochtertje reageerde stralend. Ze riep enthousiast: 'Dat ben ik!' Ze nam het kaartje mee naar haar kamer. 's Avonds, bij het naar bed gaan, wilde ze dat ik het opnieuw las. Het klopt: mijn dochter weet precies wat ze wil. Ze kan goed voor zichzelf opkomen. Rekening houden met anderen, kan ze leren. Joli is nu acht jaar, en is nog steeds gek op de deugdenkaartjes. We trekken er geregeld een.

Spreuken of affirmaties

Wanneer je met de deugd van de maand werkt, kun je op een vaste dag – bijvoorbeeld op maandag – telkens een toepasselijke spreuk, affirmatie of vraag op het bord schrijven. Wat oudere kinderen kun je de opdracht geven om zelf – of om de beurt – een spreuk te zoeken, of affirmatie of vraag te verzinnen.

Voorbeelden van spreuken:

- Zeggen wat je denkt kan ook iets aardigs zijn. (Loesje)
- Wie over zich laat lopen is een stoeptegels. (Loesje)
- Nee is ook een antwoord.

Voorbeelden van affirmaties:

- Ik blijf bij mezelf.
- Ik stel duidelijke grenzen.

Posters

Teken, schilder, knip of plak samen posters. Maak gebruik van de zinnen op de deugdenkaart of gebruik de (eigen) citaten. Hang de posters aan de wand van jullie lokaal (als je een eigen lokaal hebt) of verspreid de deugdenposters door de school.

Verhaal

In Amerika is de naam Rosa Parks beroemd. Dat alles vanwege een op het oog klein, maar toch veelbetekenend voorval dat zich voordeed op een decemberavond van het jaar 1955. Na het werk pakte de toen 42-jarige Rosa Parks de bus en ging zitten op een van de vrije stoelen. Ze was moe en blij dat ze even kon uitrusten. De bus raakte echter steeds voller en na enige tijd waren alle stoelen bezet. De chauffeur verzocht haar om haar stoel af te staan aan een blanke reiziger. In Montgomery waren zwarte mensen in die tijd verplicht hun plaats af te staan aan blanke medeburgers. Rosa Parks weigerde echter. Ze zei: 'Nee' en ze bleef zitten waar ze zat. Ze was van mening dat ze net zoveel rechten had om op die stoel te zitten als een blanke passagier. Voor de wet lag dat echter anders. Ze moest de nacht doorbrengen in de gevangenis, maar deze moedige daad liet zien dat het mogelijk was om 'nee' te zeggen tegen onrecht. Het duurde nog lang voordat rassenscheiding werd afgeschaft, maar uiteindelijk lukte dat, mede dankzij Rosa's eerste dappere 'nee'.

Bron: historiek.net

Reflectievragen:

- » Wat heeft dit verhaal te maken met assertiviteit?
- » Wat gebeurde er? Wat vind jij daarvan?
- » Wat deed Rosa? Zou jij zoiets durven?
- » Welke deugd – behalve assertiviteit – heb je nog meer nodig om voor jezelf op te komen?
- » Kijk nog eens naar de zinnen op de deugdenkaart assertiviteit. Welke zin(nen) herken je?
- » Ken jij andere mensen die ook zo dapper zijn als Rosa?
- » Wat maakt het soms moeilijk om voor jezelf op te komen?

Opdracht: schrijf zelf een verhaal over assertiviteit.

Muziektip: luister en/of kijk 'Sister Rosa' van The Neville Brothers via YouTube.

Boekentips

- *Bedtijd verhalen voor rebelse meisjes*. Door Elena Favilli en Francesca Cavallo (Rosa's verhaal staat op bladzijde 166-167).
- *De avonturen van Mali & Keela*. Door Jonathan Collins. Het verhaal 'Kamperen met de koning' gaat over assertiviteit.
- *Ik ben Malala* (jongereneditie). Over hoe één meisje opkwam voor het recht op onderwijs en de wereld veranderde. Door Malala Yousafzai en Patricia McCormick.

Assertiviteit = Durf te vragen

Heb jij een boekentip of heb je een bij een deugd passend verhaal gevonden? Deel je tip met ons. Dat kan via een e-mail naar Uitgeverij ACT on Virtues, info@actonvirtues.nl of via de Kei in deugden - Inspiratiegroep op Facebook. Alvast hartelijk dank voor je inzet.

Deugden moet je doen

Je kunt verhalen vertellen en praten over assertiviteit, maar daar worden kinderen nog niet assertief van. Het is vooral belangrijk om op allerlei manieren met assertiviteit aan de slag te gaan. Een oud Chinees spreekwoord zegt:

*Als ik hoor dan vergeet ik.
Als ik zie dan onthoud ik.
Als ik doe dan begrijp ik.*

Dat geldt zeker ook voor assertiviteit. Door aan den lijve te ervaren hoe het is om assertief te reageren, kunnen kinderen op een speelse manier de verschillende aspecten ervan leren kennen en toepassen.

Leerkracht Inge de Boer bedacht bij zinnen op de deugdenkaart assertiviteit diverse activiteiten om de deugd te oefenen. Hieronder staan ze uitgelegd.

Ik weet wat ik wil

Om grenzen te kunnen aangeven moet je allereerst weten wat je wel en niet wilt. Dat is ook belangrijk als je keuzes moet maken. Via dit korte spelletje wordt kinderen steeds gevraagd te kiezen.

Materialen:

- Lijst met voorbeelden* waaruit gekozen kan worden.
- Voor ieder kind een rood en een groen kaartje met JA en NEE erop.
- Het spel kan ook zonder kaartjes. Gebruik bijvoorbeeld gaan staan bij 'ja' en blijven zitten bij 'nee'.

Spelverloop:

Kies tien (of meer) woorden uit onderstaande lijst. Lees deze één voor één voor. Bij ieder woord maken de kinderen een keus. Ja of nee. Bij ja laten ze het groene kaartje zien, bij nee het rode. Maak deze lijst naar eigen inzicht langer en pas de onderwerpen aan de leeftijd van de kinderen aan. Laat de kinderen zelf ook woorden verzinnen.

Spelduur: 5 – 10 minuten

* Voorbeelden: voetbal – maillot – nagellak – aardbeienijs – wollen trui – pesten – zwembad – een kus van oma – hoogslaper – winkelen – honden – pure chocolade – wintersport – fietsvakantie – stapelbed – thee – rat als huisdier – oorbellen – pokémon go – ruzie – barbies – vuurwerk – roken – katten – zuurkool – lezen – doperwtten – koekjes bakken –

Reflectievragen:

- » Wist je meteen wat je wilde, of moest je lang nadenken?
- » Wie keek eerst naar andere kinderen bij het maken van een keuze?
- » Hoe is het om als enige JA (of NEE) te kiezen?