

# Mijn Vesting

## Over grenzen, kracht en veiligheid

Verwerkingsles (60 min) – Groep 7-8



## Wat gaan we doen?

- We ontdekken wat een vesting is en koppelen dat aan ons eigen leven.

## Kringgesprek (10 min)

- Wat betekende het om soldaat te zijn als Schutter| Wachter | Verkenner | Verzorger?
- Onlangs heb je gevoeld hoe het was om soldaat te zijn in de vesting: je moest opletten, acties uitvoeren, samenwerken, dingen durven en slim zijn.

## Soldaat van je eigen vesting

- Maar ook in het echte leven kun je soms een beetje soldaat van je eigen vesting zijn.
- Een vesting is een symbool voor veiligheid, grenzen en kracht.
- We gaan oefenen om je weerbaar te maken in dagelijks leven en je eigen vesting te verdedigen.

## Rots of water? (10 min)

- Doel van de oefening:
- Balans en kracht oefenen.
- Leren wanneer je stevig (rots) of soepel (water) kunt zijn.
- Elkaar beter leren kennen.

## Zo werkt het:

- We staan in een kring.
- De leerkracht stelt een vraag.
- Antwoord door als rots of water te gaan staan/bewegen.
- Rots-houding: stevig staan, handen gekruist= "nee" zeggen.
- Water-houding: soepel bewegen, meebewegen naar binnen= "ja" zeggen.

## Mogelijke vragen

- Vind je het leuk om nieuwe dingen te proberen?
- Kom je voor jezelf op als iets oneerlijk is?
- Kun je rustig blijven als iets tegenzit?
- Durf je iets te zeggen wat anders of gek lijkt?
- Word je blij als iemand lacht door jouw hulp?

## Opdracht

Stel om de beurt een vraag aan iemand in de kring. Kijk goed hoe iedereen reageert. Zijn we soms meer een rots (stevig, sterk) of meer water (meegaand, soepel)?

## Optillen met of zonder weerstand (10 min)

- Vorm tweetallen tegenover elkaar
- Kijk naar beneden. De ander probeert je op te tillen. (Dat lukt niet)
- Vervolgens kijk je naar boven. De ander probeert je weer op te tillen. (Dat gaat makkelijk.)
- Voel je het verschil?
- Rollen wisselen.

## Werkblad: Mijn eigen vesting (10 min.)

- Teken je eigen vesting
- Wat hoort bij jouw vesting en wat blijft erbuiten?
- Hiermee onderzoek je wat jou kracht en veiligheid geeft.

## Slotpresentatie en reflectie (10 min)

- Expositie van de vestingontwerpen.

### Reflectievragen:

- Wat heb je geleerd over jezelf?
- Hoe weet je wanneer iemand jouw grens overgaat?
- Wat helpt jou sterk te blijven zonder vechten?
- Wat betekent veiligheid voor jou?

## Tenslotte

- Niets is fout.
- Tijd over ? Maak samen een 'klassenvesting' met waarden en afspraken.